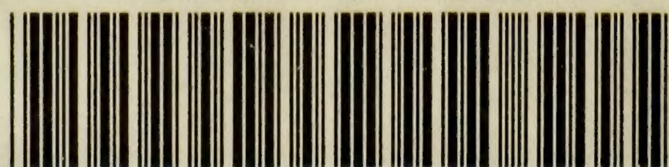
15 Minuten täglicher Arbeit für die Gesundheit!



von J. P. Müller.



Edgar A. Cyriax

Apoxyomenos.

Das Umschlagsbild ist ausgeführt nach einer im Jahre 1849 in zerbrochenem Zustande in Trastévere bei Rom aufgefundenen und jetzt im Vatikan zu Rom stehenden Marmorstatue.

Apoxyomenos (griech. Der Schaber) stellt einen jungen Mann dar, der sich nach körperlichen Übungen mit dem Schaber aus Bronze von Oel, Staub und Schweiss reinigt.

Die Marmorstatue ist eine Kopie nach der im Altertum sehr bekannten Bronzestatue des griechischen Künstlers *Lysippos* (360-316 v. Chr.).

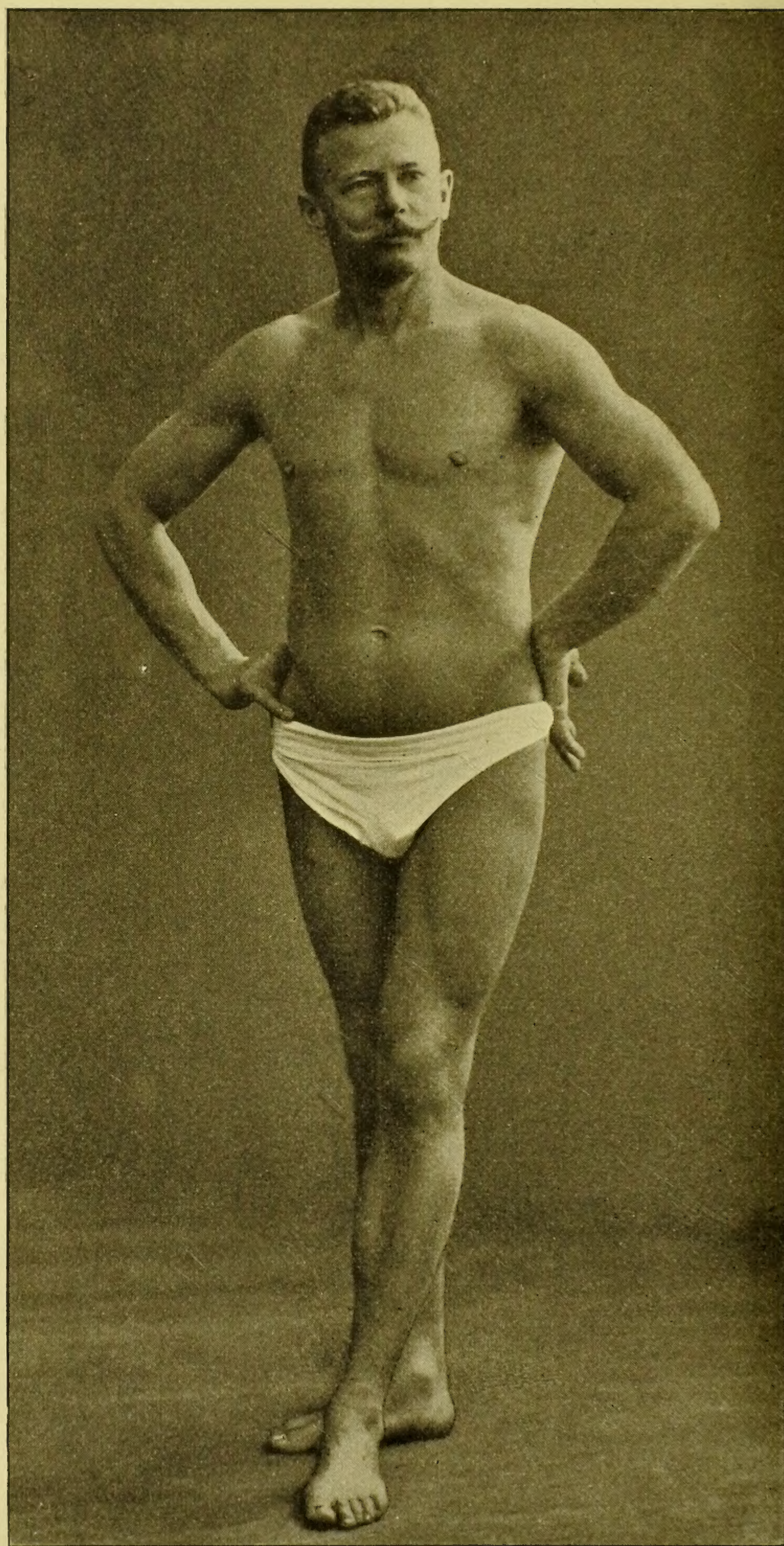
Es ist viel über diese Statue geschrieben*), aber alle Autoren rühmen ihre Schönheit und bewundern die Griechen, die durch eifrige Pflege der Leibesübungen und treffliche körperliche Erziehung Menschengestalten hervorzubringen vermochten, die zu so prächtigen Kunstwerken als Modelle dienen konnten.

Unter den vielen schönen antiken Statuen habe ich absichtlich *Apoxyomenos* als Zierde für mein Buch gewählt, weil er den Inhalt des Werkchens verkörpert: Es ist der Athlet, der sich nach den Uebungen reinigt und seine Haut pflegt, und gleichzeitig das Ideal, das mein Buch erstrebt.

Unter diesem Namen, gewöhnlich zu *Apox* oder *Ap* abgekürzt, habe ich eine Reihe von Jahren hindurch über Athletik und Sport geschrieben.

---

*) Siehe z. B. Küppers, Der Apoxyomenos des Lysippos, Berlin 1874.



J. P. Müller.

MEIN SYSTEM

15 MINUTEN TÄGLICHER ARBEIT FÜR DIE GESUNDHEIT

VON

J. P. MÜLLER

INGENIEURLEUTNANT A. D.

INSPEKTOR AM „VEJLEFJORD SANATORIUM“ FÜR LUNGENKRANKE (JÜTLAND)

MIT 42 ILLUSTRATIONEN NACH DER NATUR
UND EINER ZEITTAFEL.

AUS DEM DÄNISCHEN NACH DER 5. AUFLAGE DES ORIGINALS
VON M. UND H. TILLGE ÜBERSETZT.

ERSTES BIS ZEHNTES TAUSEND.

(DÄNISCHE AUSGABE 1.—5. AUFLAGE 30,300 EXEMPLARE.)

VERLAG VON
TILLGE'S BUCHHANDLUNG, KOPENHAGEN
(HOLGER TILLGE).

LEIPZIG, K. F. KOEHLER.
1904.

Vorrede zur deutschen Ausgabe.

Das vorliegende Buch hatte in Dänemark einen beispiellosen Erfolg. Die erste, am 2. August 1904 erschienene Auflage — 2000 Expl. — war innerhalb 4 Tagen vergriffen, die 2. und 3. von je 4000 Expl. war bis Ende September ausverkauft, die 4. Aufl. von 10000 Expl. ist jetzt beinahe vergriffen und die 5. Auflage, 10300 Expl., ist gedruckt. 30300 Expl. also im ganzen gedruckt. Ein solcher Umsatz bei einem derartigen Buche steht sicher ohne Gleichen da. Die gesamte Presse, auch die medizinische, hat das Buch ausserordentlich lobend besprochen.

Wir glauben daher hoffen zu dürfen, dass bei dem hohen Interesse, das man in Deutschland den körperlichen Uebungen entgegen bringt, eine deutsche Uebersetzung des Buches dort Anklang finden wird.

Es wird unsere Leser interessieren ausser dem, was der in seinem Vaterlande Dänemark und im übrigen Skandinavien allgemein bekannte Verfasser selbst auf S. 11 und 12 über seine körperliche Entwicklung sagt, einiges Nähere über seine Person und seine Erfolge zu erfahren.

J. P. Müller, der jetzt im 38. Lebensjahre steht, legte 1884 die Reifeprüfung ab, studierte zunächst Theologie, wurde dann Leutnant, war darauf 10 Jahre Privatingenieur und ist jetzt Inspektor am Vejlefjord Sanatorium in Jütland.

Durch andauernde körperliche Uebungen hat er sich von einem schwächlichen Knaben zu einem der erfolgreichsten und allseitigsten Amateur-Sportsleute des Kontinents entwickelt.

Wie wunderbar sein Körper entwickelt ist, dafür einige Belege:

Der dänische Maler, Professor Carl Bloch, sagte einst zu ihm: „Sie sind der schönste Mensch, den ich je gesehen habe“ und der Athleten-Vater Dr. Krajewski in St. Petersburg schreibt in einem Briefe an J. P. Müller: „Wirklich, eine so prachtvolle Figur wie bei Ihnen, die eine so grosse Aehnlichkeit mit den antiken Statuen hat, findet man sehr selten, weder bei Amateuren, noch bei Professionalen.“

Damit sich der Leser einen Begriff von der Allseitigkeit des Verfassers als Sportsmann machen kann, sei hier zuerst erwähnt, dass J. P. Müller im Ganzen 132 Preise errungen hat, davon sind 123 Meisterschafts- und erste Preise und nur 9 zweite Preise. Diese Preise sind aber nicht, wie es bei den meisten Sportsmännern der Fall ist, auf einem Gebiete errungen worden, sondern auf sehr vielen verschiedenen: Schnell- und Dauerlauf, Wettgehen, Weitsprung, Rudern, Schlittschuhlaufen, Schwimmen, Wasserspringen, Hammerwerfen, Kugelstossen (16 engl. Pfund), Kugelwerfen (56 engl. Pfund), Diskuswerfen, Spiesswerfen, Ringen (griechisch-römisch), Gewichtstemmen und -stossen, Tauziehen, Fünfkampf (Pentathlon) und amerikan. Zehnkampf (all-around athletic championship).

Er war auch ein geschickter und eifriger Boxer und Fussballspieler, und ist trotz seiner 38 Jahre noch heute Inhaber verschiedener dänischer Rekords.

Durch sein Beispiel und seine Versuche hat er einen ausserordentlichen Einfluss auf das Sportsleben Dänemarks ausgeübt. Er hat 1892 den Lauf- und Gehsport und später das moderne Rückenschwimmen, ferner das englische Seitenschwimmen und over-hand-stroke (Jarvis' style) sowie alle englischen Schwimmkünste in Dänemark eingeführt. Als Sportsjournalist hat er seit 1886 sehr viel Gutes geleistet.

20 Jahre hindurch hat er in beinahe allen Sportskreisen Dänemarks gewirkt, immer war er mit Rat und Tat bereit und hat sich durch seine bescheidene, liebenswürdige und schlichte Persönlichkeit und seine Uneigennützigkeit sehr viele Freunde und Bewunderer erworben.

In dem vorliegenden Buche — seinem Erstlingswerke — hat Müller nun das Ergebnis seiner langjährigen Beobachtungen und Erfahrungen niedergelegt.

Das Buch ist in einer schlichten, für jedermann verständlichen Sprache geschrieben; es redet eindringend, überzeugend, und mit einer nicht zu widerstehenden Autorität. Man sieht in jeder Zeile, dass der Verfasser nur aus eigener Erfahrung spricht. Was den Inhalt betrifft, so unterscheidet sich sein Buch zuerst von den vielen ähnlichen, sowohl dänischen als ausländischen Büchern dadurch, dass die Uebungen für einen bestimmten kurzen Zeitraum zurechtgelegt sind und dass sämtliche Uebungen ohne Apparate ausgeführt werden können, was ein grosser Vorteil ist. Die Anordnung, das Bad in die Mitte der Uebungen zu legen, ist auch original. Das eigentümliche bei den Uebungen vor dem Bade ist, dass dieselben nicht, wie bei den meisten anderen Systemen, die Muskeln allein, sondern im hohen Grade die inneren Organe berücksichtigen, weil, wie der Verfasser sagt: „ . . . die Lebenskraft wahrhaftig nicht in den Armen sitzt“. Es ist wichtiger, gesunde und starke innere Organe zu besitzen, als starke Muskeln. Betreffs des Bades ist der Verfasser kein fanatischer Anhänger der Kaltwasser-Methode.

Ganz neu und eigenartig sind die Frottierübungen, die die Jahrhunderte hindurch vernachlässigte Hautpflege wieder zu Ehren bringen, zugleich aber ausgezeichnete Freiübungen sind. Dieser Griff des Verfassers ist geradezu genial.

„Mein System“ wird sicher nach und nach seinen Siegesgang durch die ganze Welt machen.

Ausser der deutschen Ausgabe sind eine englische und eine schwedische in Arbeit und verschiedene andere Uebersetzungen werden vorbereitet.

Wir haben uns bestrebt, in der deutschen Ausgabe den eigentümlichen Ton des Verfassers zu bewahren, selbst wenn das Deutsch des Buches ein wenig darunter gelitten hat und nicht so glatt und poliert erscheint.

Unserem langjährigen Freunde, Herrn W. Wetekamp, Leiter des Werner-Siemens-Realgymnasiums in Schöneberg-Berlin, sprechen wir an dieser Stelle unseren herzlichsten Dank aus für seine sorgfältige und erfahrene Durchsicht des deutschen Manuskripts.

Kopenhagen, November 1904. **Die Uebersetzer.**

INHALT.

Seite

Ausserungen von Dr. Frode Sadolin,

prakt. Arzt, Hygieniker und Redakteur von „Dansk Sundhedstidende“ in Kopenhagen.

„. . . . Wenn Laien Bücher über Krankheiten lesen, greifen sie irgend ein Sympton, das sie bei sich selbst zu finden glauben, heraus und spinnen dann in ihrer eigenen Phantasie weiter, bis sie für sich selbst irgend eine Krankheit herausgefunden haben, am liebsten eine recht gefährliche. Dies gilt sowohl von der Beschreibung der einzelnen Krankheiten als auch von der gesamten Darstellung der Krankheitslehre und besonders gilt es von jenen Büchern, in denen allerlei Krankheiten und Gebrechen in alphabetischer Ordnung angeführt sind. Sie sind oft schlecht geschrieben; doch bringen sie, selbst wenn sie sehr klar abgefasst sind, selten Nutzen; für 90 Prozent der Leser werden sie nur eine Quelle der Hypochondrie. . . . . . . Die Krankheitslehre sollte das Publikum lieber den Ärzten überlassen, die Gesundheitslehre dagegen ist jedermanns Eigentum, und was darüber geschrieben wird, dem kann man nur möglichst grosse Verbreitung wünschen. Eins aber ist beklagenswert: Während viele sich für die Krankheiten selbst interessieren, derart, dass sie über Krebs, Tuberkulose und Darmverschlingung spekulieren, hat bis jetzt nur bei einer kleinen Anzahl das hygienische Interesse, der Sinn für die Verhütung der Krankheiten, Wurzel geschlagen.“

Aus der Rubrik *»Der Hausarzt«* in *»Hjemmet, Damernes Blad«*.
(Die Heimat, Damenzeitung in Kopenhagen.)

* * *

„Niemand hat so viel Verständnis für die Gesundheitslchre wie Sportsleute. Sie sind so ziemlich die einzigen, die sie richtig verstehen, weil sie sich in ihre Hauptgebote eingelebt haben. Sie haben mit den Grundregeln angefangen, deshalb geht ihnen vom Ganzen nichts verloren . . . . . Es ist nun einmal die persönliche Erfahrung, die uns das richtige Verständnis für die Gesundheitspflege gibt. Erst wenn man selbst in Bezug auf das, was die Hauptsache bildet, Erfahrungen gemacht hat, kann man die Einzelheiten, von denen man liest und hört, zusammenfassen und überblicken. . . . . Auch für die gesundheitsmässige Erziehung der Kinder hat der Sportsmann bessere Bedingungen als die meisten andern. Ich kenne im ganzen 3—4 Familien, in denen der Gesundheit gemäss gelebt wird, und die Kinder eine wirklich gute körperliche Erziehung erhalten. Und in diesen Familien ist der Hausvater ein hervorragender Sportsmann. Es möchte scheinen, dass 3—4 gesundlebende Familien etwas wenig sind, aber so selten ist bei uns (in Dänemark) wirklich die richtige Körperpflege, die sowohl die Hauptsache als die Einzelheiten berücksichtigt. Es ist kein Wunder, dass die Menschen heutzutage so kränklich sind.“

Aus einem Vortrage in K. F. f. u. M. (christl. Verein für junge Männer), Kopenhagen.

Gesundheit c/a. Krankheit.

Warum schwächlich sein?

Es hat mich oft gewundert, dass so viele Menschen sich in das Schicksal finden krank und gebrechlich zu sein, da in der Tat nur eine geringe Mühe erforderlich ist um gesund zu werden und sich gesund zu erhalten. Aber es ist nun einmal die landläufige Ansicht, dass Krankheit und Gebrechlichkeit unabwendbar, also ein notwendiges Uebel sind.

Es gibt aber auch Leute beiderlei Geschlechts, die mit ihren Gebrechen kokettieren und sich interessant machen in der Meinung, dass ihr blasses und krankhaftes Aussehen ein unfehlbares Zeichen ihres ästhetischen und seelenvollen Inneren sei. Andere Zeichen von Ungesundheit und Schwäche, wie Kahlköpfigkeit und Dickbäuchigkeit in jungem Alter, werden von vielen als Zeichen von Würde und Vornehmheit betrachtet — dieselbe falsche Würde, die den Leuten etwas so gesundes, wie z. B. das Laufen, verbietet. Ein Teil der Verfasser unserer „Schönen Literatur“ hat unserer Jugend unberechenbaren Schaden zugefügt dadurch, dass sie sowohl durch ihr Beispiel als durch ihre Bücher systematisch ein Gemisch von exclusiv intellectueller Kultur, leiblicher Hinfälligkeit und seelischer Ungesundheit verherrlichen. Glücklicherweise hat man jetzt Anzeichen dafür, dass ihre schlimmste Macht gebrochen ist. Und so werden wir, die wir an dem Fortschritt der physischen und damit der moralischen Kultur arbeiten, nun auch wohl etwas Gehör erwarten können. Ich werde daher auf den folgenden Seiten ganz davon absehen, dass Kränklichkeit in gewissen Kreisen als eine nachahmungswerte Eigenschaft angesehen wird.

Es ist nicht richtig, dass die Krankheiten etwas sind, dem man sich blindlings unterwerfen muss. Selbst erblichen Anlagen kann man mit Erfolg so entgegenarbeiten, dass die Entwicklung angeborener Krankheitskeime verhindert wird.

Alter Schlendrian trägt die grösste Schuld an der herrschenden falschen Auffassung. So ein gewöhnliches Sprichwort wie: »*Krankheit ist jedermanns Herr*«, hat die lieben Leute dazu gebracht, die Hände in den Schoss zu legen, ohne im geringsten daran zu denken, sich zur Wehr zu setzen. Es geht das so weit, dass manche den Naturgesetzen und den Geboten der Gesund-

heitslehre trotzen, indem sie denken: „Krank werden wir ja so wie so, lasst uns also das Leben geniessen so lange wir können; wir brauchen nicht zu befürchten, dass wir ob unserer Dummheit und Bequemlichkeit verachtet werden. Nein! wir werden nur bei vielen gleichgesinnten Seelen ein behagliches Mitleid finden". Diese Leute sollten nur wissen, wie weit mehr, besser und länger man das Leben geniessen kann, wenn man, anstatt von einem schwachen Körper beherrscht zu sein, über einen gesunden und starken Körper befehlen kann.

Krankheit ist gewöhnlich selbstverschuldet.

Viele Menschen machen sich selbst krank, indem sie solche hygienische Todsünden begehen, wie die, immer mit Korset und Sonnenschirm zu gehen, sich jeden Tag mit starken Getränken zu kräftigen, mit schwer verdaulichen Speisen zu füllen, Tag und Nacht die vergiftete Luft, die sie selbst und andere in demselben Raum ausgeatmet und ausgedünstet haben, wieder einzuatmen und ins Blut aufzunehmen. Manche andere werden krank aus Unterlassungssünden. Wer seinen Körper nicht pflegt, vernachlässigt ihn und versündigt sich dadurch gegen die Natur, und *die* lässt keine Sünde ungestraft, sondern rächt sich mit mathematischer Sicherheit. Wenn Du nicht täglich Dein Bad nimmst, Dir *allseitige* Bewegung machst (ein Spaziergang genügt also dieser Forderung nicht) und für genügenden, 7—8stündigen Nachtschlaf Sorge trägst, dann bist Du selbst Schuld daran, wenn Du krank wirst. Du hast ja nichts dazu getan, weder die Giftstoffe, die in Deinem eigenen Körper hervorgebracht werden, auszuscheiden, noch ihn widerstandsfähig zu machen gegen die von aussen kommenden Ansteckungsstoffe.

Es würde also ganz logisch sein, es als eine Art von Betrug anzusehen, wenn z. B. Leute, die in Geschäften oder Aemtern angestellt sind, vollständig gegen die einfachsten Gesundheitsregeln leben, infolgedessen jedes Jahr kürzere oder längere Zeit sich krank melden müssen und dadurch dem Chef, dem Staate oder der Gemeinde besondere Kosten verursachen; oder, wenn man, obwohl schwächlich, noch mehr Gehirn-Arbeit, bei der man stillsitzen muss, auf sich nimmt, um einen Nebenverdienst zu erzielen, statt die freie Zeit, die der Hauptdienst übrig lässt, zur Stärkung seiner Gesundheit zu verwenden.

Neulich teilte jemand in einer Todesanzeige mit, das Ministerium habe jetzt auch sein zweites Kind ermordet, weil noch immer nicht Platz genug für unbemittelte Tuberkulöse vorhanden wäre! In diesem Gedanken kann ja *etwas* richtig sein; der Staat müsste dann aber auch das Recht haben, den Leuten zu verbieten, Alkohol zu trinken, das hellste und sonnigste Zimmer als „gute Stube" fast unbenutzt zu lassen, nachts bei geschlossenen

Fenstern zu schlafen, überhaupt ohne dringende Notwendigkeit ungesund zu leben.

Wir, die wir ernsthaft daran arbeiten gesund zu sein, müssen es mit ansehen, dass sich die Leute geradezu haarsträubend gegen die Hygiene versündigen, ohne dass wir sie in aller Bescheidenheit bitten dürfen, dies oder jenes zu unterlassen. Die Antwort würde ganz sicher lauten: „Was geht das Sie an mein Herr?“ Wir bezahlen obendrein für diese „Sünder“ und deren Nachkommen direkt oder indirekt das viele Geld, das ihre Zufluchtsstätten: die Krankenhäuser und Irrenanstalten kosten.

Man soll nicht auf diesen oder jenen hinweisen, der anscheinend gesund ist, obwohl er keine Rücksicht auf seine leibliche Gesundheit nimmt. Seine Zeit wird früher oder später kommen. Vielleicht ist ihm das Schicksal so günstig, dass Ansteckung ihn nicht trifft, niemals wird er aber jenes Uebermass von Wohlbefinden fühlen, das rationelle Körperpflege mit sich führt. Er lebt nicht, er vegetiert nur. Das Kapital von Lebenskraft, das er wahrscheinlich von gesunden Eltern geerbt hat, zehrt er auf; seine Kinder werden um so schwächlicher werden.

Täuschen wir uns nicht selbst, sondern sehen wir der vollen Wahrheit ins Auge: Krankheit und Schwäche verdanken wir sozusagen uns selbst, oder in jedem Falle unseren Eltern. Lasst uns deshalb sobald als möglich anfangen, dieses Krankheitsjoch abzuschütteln, schützen wir uns dagegen, dass unsere Kinder, wenn sie heranwachsen, zu uns kommen und Rechenschaft von uns verlangen, weil wir ihnen erlaubt, ja noch dazu mitgeholfen haben, dass sie ihre Glieder und ihre Lungen nicht geübt, ihren Magen und ihre Zähne verdorben haben.

Was sollen wir denn tun?

Ich habe es schon angedeutet. Brauche frische Luft und kaltes Wasser, lasse Dich von der Sonne bescheinen und lasse keinen Tag dahin gehen, ohne jeden Muskel, jedes Organ Deines ganzen Körpers, wenn auch nur für eine kurze Zeit, in kräftige Bewegung zu setzen. Stillstand ist hier wie in der ganzen Natur regelwidrig und bringt Siechtum und frühzeitigen Tod. Bewegung ist Leben, vermehrt und bewahrt die Lebenskraft bis zum normalen, späten Lebensende.

Ist Krankheit nach dem Gesetze von Ursache und Wirkung in der Regel selbstverschuldet, so können wir uns auch selbst das Gegenteil: Gesundheit und Schönheit verschaffen. „Jeder ist seines Glückes Schmied“; das Glück hängt aber von der Gesundheit ab, nicht von Titeln oder von einem zusammengehäuften oder ererbten Haufen Geld. Der Geschäftsmann, der, um sich ein Vermögen zu verdienen, keine Zeit zu haben glaubte, seine Gesundheit zu pflegen, hat sich sicher nach der allgemeinen Meinung ausserordentlich vernünftig benommen. Wenn er aber,

wie es so schön heisst, die Früchte seines atemlosen Mühens ernten soll, so erwarten ihn nur folgende zwei Möglichkeiten: Entweder in einem zu frühen Alter von all dem Erworbenen hinwegzusterben, oder den Rest seines Lebens in beständigem Aerger zu verleben, weil sein armer misshandelter Körper ihm nicht erlaubt, das Leben zu geniessen, sondern ihn zwingt, das Geld wieder für teuere Kuren und Spezialisten-Behandlung auszugeben. Schon *Tacitus* schreibt: »*Wenn ein Mann dreissig Jahre alt geworden ist, ist er entweder Idiot oder sein eigener Arzt*«. Wenn wir statt „Arzt“ „hygienischer Ratgeber“ setzen, passt es noch heutzutage. Es kann natürlich unter Umständen vernünftig sein, selbst Medizin einzunehmen oder human andern solche zu reichen. Dies sollte aber Ausnahme, nicht Regel sein. Ein jeder sollte wissen, dass man sich von dem Gesundheits*ideal* entfernt, jedesmal wenn man eine, sei es noch so kleine Portion Medizin einnimmt, dass man aber demselben näher kommt, wenn man die Krankheit überwindet, *ohne* zu Arzneimitteln zu greifen, wenn man nun einmal nicht frühzeitig genug mit Abhärtung zur Vorbeugung von Krankheit angefangen hat. Man braucht nicht immer gleich zum Arzt zu laufen um sich Rezepte zu holen, weil man sich ein wenig unwohl fühlt. Man soll sich vielmehr die Frage stellen: „Warum bin ich nicht so gesund und wohl, wie ich es gern sein möchte“. Der Vernünftige wird antworten: „Ich trage ja nicht Sorge dafür, dass mein Körper auf natürliche Weise gestärkt wird; jetzt will ich aber damit anfangen, damit ich Krankheit verhüten kann!“ Wenn es dumm ist, sich bei der geringsten Veranlassung mit Medizin zu füllen, dann ist es geradezu Blödsinn, sich anführen zu lassen von allen den geldgierigen, aber gewissen- und verantwortungslosen Geschäftsleuten, die durch teilweis falsche Empfehlung in die kritiklose Leichtgläubigkeit des Publikum spekulieren. Es existieren weder Hokuspokus noch Zauberkünste, noch Wunderkuren oder Geheimmittel (wie Gichttabletten, Lebenselexiere, elektrische Gürtel, Nährsalze oder wie all dieser Kram heisst), die die Eigenschaft besitzen, einem Menschen die Gesundheit zu bringen. Der Stein der Weisen ist nichts derartiges, sondern *einzig und allein eine gesunde Lebensweise.* Es ist unbegreiflich, dass eine so einfache Sache so vielen, selbst unter den Gebildeten und Aufgeklärten, Schwierigkeiten bereiten kann. Ich kann mir nur den einen Grund denken: Bequemlichkeit. Es ist selbstverständlich leichter, ein paar Pillen, ein Pulver, ein Glas Mineralwasser oder ein Gläschen Elixier einzunehmen, als seinen Körper anzustrengen, sei es auch nur ein Viertelstündchen. Nun ja! und dann ist es auch feiner, nobler und ästhetischer, es hört sich — jedenfalls hierzulande — mehr aristokratisch an, dass man eine medizinische Kur durchmacht, als dass man sich mit diesen „verrohenden“ Leibesübungen beschäftigt. Wie mich aber diese Leute dauern!

Die Aufgabe des Arztes ist es, die Krankheiten zu bekämpfen, ihnen *vorzubeugen* liegt ihnen, wie es uns die Praxis zeigt, zunächst ferner. Hier müssen wir also selbst Hand mit anlegen. Bei uns ist es ja nicht wie in China, wo der Arzt bezahlt wird, um die Klienten gesund zu *erhalten.*

Was von uns gefordert wird, um unsere Gesundheit zu sichern, sind in der Tat nur Kleinigkeiten, die im Vergleich zu Arznei- und Geheimmitteln nur wenig kosten. Der Körper, der sich so geduldig in Vernachlässigung fügt, dass man sich oft darüber wundern muss, erweist sich auch ebenso dankbar, wenn man ihm nur ein wenig Aufmerksamkeit widmet. Wenn also schnelle und sichere Wirkung versprochen werden kann, und wenn es ohne besondere Apparate oder Veranstaltungen gemacht werden kann, wäre es dann nicht der Mühe wert, einen Versuch zu machen?

Die verschiedenen Systeme des Zimmerturnens.

30 Jahre Erfahrung.

Eine allseitige Bewegung und ein Bad, das weder Geld noch besonders viel Zeit und Mühe kosten soll, lässt sich nur innerhalb der vier Wände des eigenen Heims beschaffen.

Die guten Folgen des Zimmerturnens können darum auch einem jeden zu teil werden, der nur die Hände darnach ausstrecken will. — Ich werde etwas von mir selbst erzählen: Mein Vater war mit mehreren körperlichen Schwächen belastet, ich selbst wog bei meiner Geburt nur $3^1/_2$ Pfund und konnte in einer gewöhnlichen Cigarrenkiste liegen. Zwei Jahre alt, war ich an der Ruhr auf den Tod krank, im Heranwachsen machte ich alle Kinderkrankheiten durch; während meiner ersten Schulzeit war ich stets einige Male im Jahre krank (fieberhafte Erkältung, Durchfall usw.). Weder habe ich also meine gegenwärtige Kraft und Gesundheit geerbt, noch habe ich dazu in den ersten Kinderjahren den Grund gelegt. Ich habe mir diese Eigenschaften *erworben* durch Leibesübungen, die nach einem Jahr für Jahr vernünftigeren Plane vorgenommen wurden.

Selbstverständlich würde ich das gute Resultat vielmals schneller und leichter erzielt haben, wenn ich von Anfang an das Wissen und die Erfahrungen gehabt hätte, die ich jetzt besitze. Ich betrachte es deshalb als meine Pflicht, allen denen, die dasselbe Ziel erstreben, aber noch nicht erreicht haben, die Arbeit leichter zu machen.

Im Jahre 1874, ich war damals 8 Jahre alt, fielen mir einige aus dem Englischen und Deutschen übersetzte Bücher über die

Hauptlehren der Physiologie und über *Gesundheitsgymnastik* in die Hände. Ich fing auf eigene Faust an, zu Hause mit und ohne Hanteln Uebungen zu machen. Eine kleine Notiz in »*Ueber Land und Meer*« 1880 über „Pedestrianismus" (Fuss-Sport) lehrte mich u. a. das Laufen auf den Fussballen und war die erste Veranlassung dazu, dass ich später — nachdem ich 1885 *Victor Silberer* studiert hatte — den rationell betriebenen Fuss-Sport in Dänemark einführen konnte. Im Jahre 1881 studierte ich einen kleinen populären Leitfaden der Gesundheitspflege von Bezirksarzt *Trautner**), dessen Inhalt mancher Gelehrte noch heutzutage mit Nutzen studieren und befolgen könnte.

Ich versuchte nach und nach alle die Systeme, die auf dem Gebiete des Zimmerturnens herauskamen und erntete ausserdem viele Erfahrungen dadurch, dass ich teils für mich allein, teils in Vereinen turnte, bald nach dem „dänischen" bald nach dem „schwedischen" Systeme, und ferner durch allerlei leichte Athletik im Freien. Es waren aber doch vornehmlich die Zimmerturnübungen zu Hause und die Laufübungen im Freien, die mich aus einem schwächlichen Jungen einen kräftigen jungen Mann werden liessen.

Meine ersten Frei- und Hantelübungen waren nichts weniger als systematisch. Später versuchte ich verschiedene planmässige Systeme, nach denen mit Gewichten, die an Schnuren über Rollen aufgehängt waren, gearbeitet wurde. Diese Apparate waren verhältnismässig sehr schwer aufzuhängen, machten Lärm während des Gebrauches und gingen schnell entzwei.

Es konnten ausgezeichnet muskelentwickelnde Uebungen damit gemacht werden, aber die Entwickelung der wichtigeren inneren Organe kam nicht in Betracht, trotzdem in der Regel eine Stunde verging, ehe alle Uebungen durchgemacht waren. Derselbe Einwand kann gegen eine Menge englischer, amerikanischer und deutscher Apparate mit den dazu gehörigen Systemen erhoben werden, deren Prinzip ein ähnliches ist, während die Gewichte durch den Widerstand elastischer Schnüre ersetzt werden. Letztere werden indessen bald schlaff, zerreissen leicht und die Apparate werden deshalb auf die Dauer kostspielig.

Eine sehr weite Verbreitung, über beinahe die Hälfte des Erdballs hat das System von *Sandow*, bei dem mit leichten Hanteln geturnt wird, erreicht.

Das System ist eine Abänderung von dem seines Lehrmeisters, Professor *Attilas*. Ich habe selbst dieses System, wenn auch etwas geändert, mehrere Jahre hindurch gebraucht. Von den 18 Uebungen des Systems sind die ersten 13 anstrengende Armübungen, selbstredend ist das keine gute Anordnung. Es drängt

---

*) Trautner, Vejledning i Sundhedspleje. 3. Aufl. Kopenhagen 1894. (1. Aufl. 1881).

das zu vielen Pausen, um die Arme ausruhen zu lassen, dadurch wird alles in die Länge gezogen, einförmig und langweilig. Mr. *W. R. Pope*, ein eifriger Bewunderer Sandows, kommentiert in seinem Buche »*Physical development*«, London 1903, das System und schlägt vor, diese notwendigen Pausen durch Nachahmung antiker Stellungen auszufüllen! Das System ist wohl geeignet starke Armmuskeln hervorzubringen, die Lebenskraft sitzt aber wahrhaftig nicht in den Armen. Ich kenne verschiedene Männer, die sehr starke Arme, aber ungesundes Blut, schwache Lungen und schwachen Magen haben. Es ist wichtiger, starke Lungen, ein kräftiges Herz, gesunde Haut, gute Verdauung, solide Nieren und eine normale Leber zu besitzen — ganz davon abgesehen, dass es sehr unschön ist, wenn die Arme verhältnismässig stärker entwickelt sind als der übrige Körper. Gerade die Forderung, die das Sandowsche System (die Uebung Nr 13 ausgenommen) stellt, dass man die ganze Zeit die Hanteln fest fassen soll, bewirkt, dass die Gedanken, auch während der wenigen Körper- und Beinübungen, doch auf die Armmuskeln konzentriert werden. —

Wenn man die verschiedenen Körperteile nach dem mehr oder minder grossen Gewicht, das auf ihre Ausbildung in Sandows System gelegt wird, in eine Reihe bringen wollte, so würde die Liste so aussehen: 1) Die Muskeln des Unterarmes, 2) die des Oberarmes und der Schultern, 3) einige Muskeln der Beine und des Körpers, und schliesslich 4) die Lungen und die Haut, die beinahe gar nicht berücksichtigt werden. Sandows eigener Körperbau ist nicht ideal, die Glieder sind im Verhältnis zu ihrer Länge und seiner geringen Grösse zu schwer.

Er ähnelt den trägen, plumpen Gestalten der Renaissance, die sehr gegen die antiken Typen zurückstehen, die Gesundheit, allseitige Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer mit Grazie und eleganter Leichtigkeit vereinigten.

Aber man muss doch das Talent bewundern, mit dem Sandow als deutsch geborener, professioneller Athlet einen grossen Teil der englischsprechenden Welt den Glauben beibringen konnte, er sei das beste lebendige Beispiel leiblicher Entwickelung. Und dass er seine Autorität zum Nutzen sehr vieler anderer angewandt hat muss ihm jeder zugeben.

In seiner Zeitschrift »*Sandows Magazine for physical culture*« (Jan. 1904, S. 55) bezeichnet Sandow meine Bauchmuskulatur als „beinahe abnorm entwickelt". Ich möchte dazu bemerken: Im Vergleich mit den anerkannten Idealen des Altertums haben alle Athleten der Jetztzeit eine sehr schlechte Muskulatur um die Taille herum. Als das Bild, auf welches Sandow anspielt, aufgenommen wurde, fehlte mir noch viel, und jetzt fehlt mir noch etwas daran, dass die schrägen Bauchmuskeln in der Weise entwickelt wären, wie z. B. bei Polyklets Doryphoros, weshalb ich trotz Sandows Aeusserungen noch einige Zeit fortfahren werde,

speziell *diese* zu üben. Ich kann es vertragen, dass eine 48-pfündige eiserne Kugel aus einer Höhe von 3 Fuss herab auf meinen nackten Leib fällt, dass ein 180 Pfund schwerer Mann mit dick besohlten Stiefeln einen Sprung von über 2 m macht und auf meinen Leib niederspringt, ebenso kann ich mich von einem eisenbeschlagenen Schubkarren, der mit 300 Pfund belastet ist, überfahren lassen. Der Jüngling, der das Modell zu der genannten Statue abgab, muss auf seinem Bauche das Gewicht einer kleinen Lokomotive haben tragen können — und *sein Körper ist von antiken und modernen Künstlern und Kritikern als der normale aufgestellt worden*, als Muster (Kánon)!! Uebrigens wird man aus dem folgenden ersehen, dass mein System in diametralem Gegensatz zum Sandowschen steht.

Schliesslich ist neulich ein kleines Buch von dem amerikanischen Dr. Gulick erschienen: »*Ten minutes exercise for busy men*«. Die Idee ist ausgezeichnet, die Ausführung aber sehr mangelhaft. Sechs Uebungen im ganzen geben z. B. in den 10 Minuten nicht Abwechslung genug, besonders wenn zwei von ihnen „Lauf“ auf der Stelle sind.

Es wird wohl niemand bezweifeln, dass ich genaue Kenntnis vom Laufe, der klassischen Grundübung, habe und ihn sehr liebe, aber als Glied im Zimmerturnen darf er unter keiner Form angewandt werden. Ist das Laufen langsam, so verliert es seinen grössten Wert als gymnastische Uebung, ist es stark, so wird die Zimmerluft in Bewegung gesetzt, der Staub aufgewirbelt und bei dem forcierten Atemholen eingesogen. Es hat ausserdem keinen Sinn die wenigen und kostbaren Minuten des Zimmerturnens zu schlechter Ausführung einer Uebung zu verwenden, wenn man dieselbe Uebung z. B. bei der Heimkehr von der täglichen Arbeit gut und noch dazu in freier Luft ausführen kann.

Was ich unter Athletik), Sport und Gymnastik verstehe.*

Die folgenden Definitionen stimmen vielleicht nicht ganz mit der allgemeinen Auffassung überein.

Unter *Athletik* verstehe ich *alle* Leibesübungen. Unter *Sport* verstehe ich Bewegungen und Uebungen, die ausgeführt werden des Vergnügens und der Zerstreuung halber, insbesondere um fähig zu werden, andere auf speziellen Gebieten zu übertreffen oder um den Preis in Konkurrenzen davon zu tragen. Unter *Gymnastik* verstehe ich eine Arbeit, die mit der bestimmten Absicht ausgeführt wird, den Körper zu vervollkommnen und die Gesundheit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Geschmeidigkeit, Behendigkeit u. s. w. des Individuums zu erhöhen. Eine und dieselbe Uebung kann also vom Standpunkte des Ausführenden gesehen,

---

*) Das Wort entspricht nicht ganz dem dänischen „Idræt,“ kommt ihm aber vielleicht am nächsten, wenn wir es im allgemeinen Sinne nehmen.

bald Sport, bald Gymnastik sein. Wenn einer rudert, um seine Lungen und Rückenmuskeln zu stärken, so treibt er Gymnastik, während es dagegen Sport ist, wenn ein sogenannter Gymnastiker (Turner) einen möglichst hohen Sprung macht oder auch, wenn er sich bemüht, den Niedersprung möglichst tadellos zu machen. Auch in dem Fall, wo ein Gymnastiklehrer versucht, Freiübungen in möglichster Exaktheit mit seiner Riege einzuüben, um andere Riegen zu übertreffen, ist *dies* Sport, selbst wenn keine Preise oder andere Ehrungen winken. Wenn nach einem beendigten Kursus in Leibesübungen gefragt wird: »*Was können die Teilnehmer leisten?*«, dann handelt es sich um Sport. Wird aber dagegen gefragt: »*Wie sind sie geworden?*«, dann ist es Gymnastik.

Werden die Leibesübungen so gewählt, dass sie zur Gesundung und Entwickelung des Individuums gerade an den Punkten beitragen, die dessen am meisten bedürftig sind, so handelt es sich um „rationelle Gymnastik". Es kann daher ein Gymnastiksystem, selbst wenn es in seinem Aufbau noch so rationell ist, leicht für das Individuum irrationell werden, sobald es in unrichtiger Weise, zur unrechten Zeit und an verkehrter Stelle verwendet wird. *Für bleichsüchtige junge Menschen beiderlei Geschlechts werden Frottieren, Sonnenbäder und Schwimmübungen eine rationellere Gymnastik sein als Uebungen in einer Turnhalle, selbst nach »Vater Lings«*) System.*

Gymnastik kann in ihrer Anwendung nur dann rationell sein, wenn sie auf das einzelne Individuum und dessen Bedürfnisse Rücksicht nimmt. Deshalb kann Gymnastik (Turnen) in Riegen und in der Schule nur annähernd rationell sein; so, wie sie aber heutzutage in den meisten Fällen getrieben wird, ist sie weit davon entfernt.

Wenn bei dem oben erwähnten Ruderer die Lungen und der Rücken die verhältnismässig schwächsten Teile seines Körpers sind, dann ist es wohl möglich, dass das Rudern für ihn rationelle Gymnastik ist. Wenn ein Athlet ein Gewicht stemmt, um einen bestehenden Rekord zu schlagen, so ist es Sport, tut er es um die Streckmuskel zu entwickeln, so ist es Gymnastik, und wenn gerade seine Arme und besonders der dreiköpfige Muskel verhältnismässig sehr schwach sind, dann *ist es denkbar*, dass er rationelle Gymnastik übt. Ich habe aber nie einen Menschen gesehen, dessen Arme verhältnismässig schwächer waren, als seine Haut oder Bauchmuskeln.

Dreissig Jahre lang habe ich meine Augen gebraucht und über diese Dinge nachgedacht und bin schliesslich zu dem Resultat gekommen, dass die Haut und der Rumpf (die Taille) bei den meisten Menschen die Stellen des Körpers sind, die von dem Ideal der Gesundheit und Formenschönheit am meisten entfernt

---

*) Ling, Gründer der schwedischen Gymnastik 1775—1839.

sind. Deshalb sind Hautgymnastik und Uebungen der Rumpfmuskeln für 90 % der Menschheit am notwendigsten. Ein Gymnastiksystem, das derartige Uebungen in gebührender Weise berücksichtigt, wird grosse Aussicht haben, überall in der praktischen Verwendung rationell zu sein.

Mein System.

Eine Viertelstunde täglich ist wohl ein kurzer Zeitraum, aber wenn sie auf die zweckmässigste Weise ausgenützt wird, so ist es doch möglich, dadurch Krankheiten vorzubeugen, die Gesundheit zu bewahren, ja sie in vielen Fällen wieder zu gewinnen, derart, dass der Körper von einem unzufriedenen hypochondrischen Herrscher zu einem tüchtigen und gehorsamen Diener wird. Wenn man in den 15 Minuten seine Aufmerksamkeit auf die Arbeit für seine Gesundheit konzentriert, so kann man dadurch erreichen, dass man in den übrigen 1425 Minuten, die zusammen einen Tag und eine Nacht ausmachen, nicht an dieselbe zu denken braucht. Gerade die Menschen, welche behaupten, dass man seine Gedanken nicht auf den Körper lenken soll, reden immer von ihren Nerven, ihrer schlechten Verdauung, Müdigkeit und allen möglichen anderen unangenehmen körperlichen Gefühlen. Man braucht nur eine der vielen Geheimmittel-Reklamen zu lesen, wie z. B. über Pink-Pillen, um eine Auswahl der zahlreichen Uebel aufgezählt zu finden, die auf alle die Menschen lauern, die sich nicht täglich eine kleine rationelle Bewegung zur Regel machen — damit meine ich natürlich nicht, dass man die Pillen einnehmen soll.

In allen früheren Systemen ist die Hautpflege als Stiefkind behandelt worden. Nichtsdestoweniger behaupte ich, dass, wenn ein Mensch nur eine Viertelstunde täglich auf die praktische Körperpflege verwenden kann, dann ein Bad mit nachfolgendem Frottieren und Luftbad das allerwichtigste ist, mag es nun ein Vollbad oder auch nur ein Abreiben des ganzen Körpers mit einem nassen Handtuche sein.

Da aber in einer Viertelstunde zu mehr als zu einem Bade Zeit ist, so habe ich um das Bad herum eine Auswahl der zweckmässigsten Uebungen gruppiert. Einzelne von ihnen habe ich bekannten Gymnastiksystemen entlehnt, die meisten sind von mir selbst ausgedacht oder kombiniert. Ich habe alle verschiedenen Anordnungen versucht, bevor ich darauf kam, das Bad in die Mitte der Uebungen zu legen.

Es ist die einzig praktische Methode, die es dem gewöhnlichen Sterblichen ermöglicht bei offenem Fenster im Winter sowohl Wasser- als auch Luftbad zu nehmen und Uebungen zu machen, ohne kalt zu werden. Früher sprang ich gleich aus dem Bett ins Bad. In diesem Falle wird man aber leicht kalt, bevor man mit dem Abtrocknen fertig ist, weil die „Bettwärme“ sich nicht so lange

im Körper hält, wie die solide, durch eine Reihe von Uebungen erzielte Wärme. Es ist ferner auch unpraktisch, das Bad zuerst zu nehmen, weil man, wenn man nachher die Uebungen angekleidet ausführt, in Schweiss kommt und von neuem Verlangen nach einem Bade hat; macht man aber die Uebungen nackt, so kann man verschiedene von ihnen nicht ausführen ohne kalt oder staubig am Körper zu werden (z. B. die Uebungen im Liegen). Wollte man aber das Bad zuletzt nehmen, so würde die heilbringende Hautgymnastik verloren gehen, weil man zu kalt wird, wenn man das Wasserbad nach dem Luftbade nimmt.

Man hört oft Leute, selbst aus den sogenannten gebildeten Kreisen, sagen: Warum sollen wir täglich ein Bad nehmen? Man kann doch unmöglich besonders schmutzig am Körper werden, wenn man häufig die Unterkleidung wechselt und sich übrigens nicht mit unreinlicher Arbeit beschäftigt! Dem gegenüber ist zunächst folgendes zu bemerken: Der von aussen kommende Schmutz macht vielleicht schwärzer, er ist aber nicht so gefährlich wie der Schmutz, der aus Hautabfällen und den giftigen Stoffen besteht, die in grösseren Mengen, als die meisten denken, durch die Haut ausgeschieden werden und die, wenn sie nicht täglich entfernt werden, wieder teilweise aufgesaugt werden, und den Körper vergiften können. Ein Beweis dafür, wie leicht Stoffe von aussen durch die Haut in die inneren Organe dringen, ist folgendes: Reibt man die Haut mit einer Salicylsäurelösung ein, so kann man einige Stunden darnach Salicylsäure im Urin nachweisen. — Lässt man Schweiss und Hauttalg sitzen und verwesen und wieder teilweise vom Körper aufsaugen, so schadet man dadurch nicht nur im höchsten Grade sich selbst, sondern man wird auch zur Plage für die Mitmenschen, deren Geruchsinn nicht durch ungesunde Lebensweise erschlafft ist. Gewöhnlich geniert man sich davon zu reden, ich will aber kein Blatt vor den Mund nehmen. Es schadet nichts, wenn es den Leuten einmal gesagt wird, dass man es riechen, wenn auch von aussen nicht sehen kann, dass sie nicht baden. Hat ein solcher Mensch sich nur eine Minute in meinem Kontor oder in meinem Zimmer, wo doch die Fenster immer offen sind, aufgehalten, so muss ich eine Zeit lang auch die Türe aufmachen, um durch Zug die verpesteten Dünste hinauszujagen. Hier ist nicht die Rede von Ausatmungsprodukten oder Darmgasen, sondern schlecht und recht von stinkenden Hautausdünstungen. Dies gilt nicht nur Leuten aus den „arbeitenden“ Klassen, ich habe oft Herren mit Gehrock und Zylinder und Damen in „*grande toilette*“ getroffen, die auf einige Meter Entfernung durch ihren Geruch zu erkennen gaben, dass sie selten oder niemals badeten. Es ist ein ganz eigentümlicher Geruch, wie ja auch z. B. Alkoholisten ihre eigene Nuance haben. Nehmen wir nun an, dass der Betreffende ausserdem übelriechenden Atem hat und vielleicht noch dazu kurzsichtig ist, so dass die Unterhaltung nur aus nächster

Nähe geführt werden kann, so ist damit eine äusserst unangenehme, aber ausserordentlich häufige Situation geschildert.

Das Bad und das Frottieren soll zweitens als Hautgymnastik dienen, um auf die Haarröhren und Hautnerven einzuwirken, diese gesund und kräftig zu machen und abzuhärten. Gerade das ist von allergrösster Bedeutung für die Gesundheit des ganzen Körpers. Man darf sagen, dass sowohl gute als schlechte Behandlung der Haut sofort auf das Allgemeinbefinden einwirkt. Die Haut ist nicht etwa nur so eine Art undurchdringlicher Ueberzug des Körpers, sondern an und für sich *eines der wichtigsten Organe*, mit dem wir fühlen, teilweise atmen, das wir zur Regulierung unserer Körperwärme und zur Ausscheidung schädlicher Stoffe brauchen. Es ist sehr gesund, ja für die Gesundheit beinahe notwendig, jeden Tag ein wenig zu schwitzen, wenn man sich nur gleich darauf wäscht. Ich habe oft gehört, dass Sportsleute und Athleten sich rühmen, dass sie dies und jenes machen können ohne in Schweiss zu kommen; ja viele von ihnen waren so „stark", dass sie gar nicht schwitzen konnten. Diese Menschen rechneten sich ihre eigene Schande zur Ehre. Ihre Schweissporen waren von geronnenem Talg und Schmutz verstopft, deshalb konnten sie nicht schwitzen, und ihre unreine Haut oder ihr fettes und blasses Aeussere kennzeichnet ihre Ungesundheit.

Hören wir einmal, was Professor *Laynard* in seinem Werke „Beauty, health and long life" sagt: „Die Haut ist ebenso wie Nieren und Lungen ein blutreinigendes Organ, dessen wunderbare Wirksamkeit in Poren oder Drainrohren in einer Gesamtlänge von etwa 45 km vor sich geht. Die komplizierten Pflichtarbeiten der Haut sind unentbehrlich für die Gesundheit, wie für das Leben. Der Magen, die Leber, selbst das Hirn ist nicht so notwendig für unsere Existenz wie die Haut. Der Mensch kann eine Woche oder länger ohne Nahrung leben, ja selbst mehrere Tage, nachdem die Leber aufgehört hat zu wirken; werden aber die Funktionen der Haut vollständig unterbrochen, so tritt der Tod im Laufe weniger Stunden ein". — Wer kennt nicht die Erzählung von dem kleinen Kinde, das in einer Prozession bei der Thronbesteigung des Papstes Leo X. das goldene Zeitalter darstellen sollte und deshalb über den ganzen Körper vergoldet wurde? Ein paar Stunden später gab es unter Krämpfen den Geist auf.

Drei Hauptaufgaben sind es, die mein System erfüllen soll: 1) die Hautfunktionen, 2) die Wirksamkeit der Lungen und 3) die Verdauung zu fördern.

Man wird sehen, wie ich der Hautpflege den Ehrenplatz in meinem System gegeben habe. Erst kommen 8 Uebungen*), deren steigende Schwierigkeit gerade dazu bestimmt ist, am Schlusse

---

*) Siehe die Tafel mit den Uebungen hinten im Buche.

Schweiss hervorzurufen, dann das Wasserbad mit nachfolgender Abtrocknung und darauf 10 kombinierte Frottierübungen, im Luftbadkostüm ausgeführt, durch die die ganze Hautfläche des Körpers nach und nach systematisch durchpoliert wird. Das Frottieren wird mit den Handflächen ausgeführt und zwar anfangs als einfaches Streichen oder Reiben. Später, wenn die Kräfte zugenommen haben, soll man so hart anfassen, dass es eine Art Massage wird, wenn auch nicht für die tiefer liegenden Muskeln, so doch für die zu Tausenden vorhandenen kleinen Hautmuskeln, die dadurch mehr gestärkt und entwickelt werden, als bei jedem anderen Verfahren. Hat man das System einige Zeit angewandt, so wird die Haut ganz ihr Aussehen ändern, sie wird glatt und sammetweich, aber doch stark und elastisch werden, ohne Pickeln, Flecken, Knoten oder sonstige Missbildungen. Es wird in der letzten Zeit von vielen empfohlen, die Sitte der alten Griechen wieder aufzunehmen: den Körper ohne Bekleidung zu üben. Man muss indessen besonders abgehärtet sein — gewöhnliche Menschen können es im Anfang nicht aushalten — um in der kalten Jahreszeit bei offenem Fenster Freiübungen machen zu können. Meine Frottierübungen können dagegen unter denselben Verhältnissen selbst von solchen ausgeführt werden, die gegen Kälte besonders empfindlich sind. Der Mensch kann sich faktisch besser warm halten, wenn er diese Uebungen nackt macht, als wenn er in voller Bekleidung still steht. Als Beweis kann ich auch anführen, dass ich mit Leichtigkeit eine angenehme Wärme, selbst im Freien, bewahren kann, wenn ich diese Frottierübungen ausführe, während ich in voller Bekleidung mit Ueberzieher ganz gut bei derselben Temperatur frieren kann, wenn ich auf einem Wagen ausfahre. Es hört sich vielleicht merkwürdig an, ist aber doch wahr. Ich kann nur sagen: Versuch's einmal selbst! Das Geheimnis ist, dass selbst bei leichterem Frottieren der Haut eine solide Wärme auf der geriebenen Fläche hervorgebracht wird; diese Wärme kann sich mehrere Minuten halten und verliert sich infolgedessen nicht beim Frottieren der anderen Flächen, wenn man nur nach einem bestimmten Plane vorgeht. Die Körperteile, bei denen eine Erkältung am meisten schaden könnte, werden in meinem Systeme am meisten frottiert.

Die zweitwichtigste Forderung, die an ein solches System gestellt werden muss, ist, dass es die Lungen, die Muskeln der Atmungsorgane und das Herz, und dadurch den Blutumlauf und den Stoffwechsel entwickelt und stärkt. Deshalb ist nach 12 der Uebungen eine Pause von 12 Sekunden für 2 sehr tiefe oder 3 gut tiefe, ruhige Atemzüge eingesetzt. Nach den Uebungen 10, 13 und 14 ist nur eine halbe Pause vorgesehen und nach Uebung 9 und 18 ist gar keine notwendig; dagegen ist unmittelbar vor dem Bade eine dreifache Pause gelassen, damit man Zeit bekommt, um 3—4 Mal tief zu atmen, die Wanne und die Wasserbehälter

zurecht zu setzen und die wenigen Kleidungsstücke abzulegen, die man noch an hat. Wenn man, ehe man ins Bad steigt, in Schweiss geraten ist, so ist das sehr gut; Atmung und besonders Herztätigkeit müssen aber zur Ruhe gekommen sein. Es ist unbedingt notwendig, dass die Luft, die man einatmet, gut ist. Werden daher die Uebungen morgens gleich nach dem Aufstehen vorgenommen, so muss man das Bett baldmöglichst zudecken (später muss es natürlich gut ausgelüftet werden); dann kann man ruhig im Schlafzimmer selbst die Uebungen vornehmen, wenn nur die Fenster die Nacht hindurch offen waren. Falls nicht, muss man die Uebungen in einem Nebenzimmer machen, wo die Zwischentüre und das Fenster im Laufe der Nacht offen waren. Ich verstehe überhaupt nicht, dass jemand, der sich im geringsten für seine Gesundheit interessiert, schlafen kann, ohne durch offene Fenster für frische Luft zu sorgen. Meine beiden kleinen Jungen sind grösser und gesünder als die gleichalterigen Kinder, die ich gesehen habe. Der älteste hat nur die ersten 10 Tage seines Lebens bei geschlossenen Fenstern zugebracht (in einem Privatentbindungsheim in Frederiksberg bei Kopenhagen), der jüngste war von seiner Geburtsnacht an, im Sommmer wie im Winter, nie in einem Zimmer mit geschlossenen Fenstern. 8 Monate alt, hatte er bereits 8 Zähne und hat niemals eine Spur von Husten oder Schnupfen gehabt. Ich erwähne dies nur, um diejenigen zu beruhigen, die sich vor der Nachtluft ängstigen. Seit meinem achten Jahre schlafe ich selbst bei offenem Fenster.

Als No. 3 der Grundpfeiler der Gesundheit habe ich eine gute Verdauung aufgestellt. Die Uebungen, welche diese fördern, haben zugleich einen ausgezeichneten Einfluss auf die Nieren und die Leber. Wenn man diese Organe durch natürliche Bewegung massiert und sie dadurch gleichsam wie einen Schwamm auspresst, werden sie gestärkt und geben nicht Veranlassung zu den hunderterlei Krankheiten, an denen stillsitzende und stillstehende Menschen leiden. Nicht weniger als 11 meiner Uebungen wirken direkt auf die inneren Organe und setzen kräftig die Muskeln in Bewegung, die jene Organe umschliessen und die bei der täglichen Arbeit beinahe nie gebraucht werden.

Es sind dies die Uebungen 1, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 16, 17 und 18. Dasselbe gilt in geringerem Grade auch von den Uebungen 2, 8, 14 und 15. Nachdem man einige Wochen gearbeitet hat, wird man mit frohem Erstaunen bemerken, dass das Fett auf dem Bauche und um den Leib herum anfängt von festen Muskeln ersetzt zu werden. Ja, nach und nach entwickelt sich etwas, dem ich den Namen *Muskelkorsett* geben will und das die Basis für einen starken und gesunden Leib bildet. Bei den Frauen speziell wird ein solches Korsett sowohl gute Bedingungen für leichte Geburten als viele andere Annehmlichkeiten schaffen. Diese „Korsettübungen“ verschaffen auch in hohem Grade denen, die sie ausüben, gute

Haltung, geraden Rücken, Elastizität und Geschmeidigkeit in allen Rumpf-Bewegungen.

Wie man sieht, habe ich nur eine einzige spezielle Armübung (No. 8). Ich war übrigens im Zweifel, ob ich selbst diese aufnehmen sollte, weil die Arme doch, wie auch die Hand- und Brustmuskeln durch sämtliche Frottierübungen gestärkt werden. Weil diese aber, wie die gewöhnlichen Arbeiten des täglichen Lebens, am meisten die Beugemuskeln in Tätigkeit setzen, während Uebung 8 die Streckmuskeln entwickelt, habe ich letztere beibehalten. Dazu kommt, dass sie beinahe alle Muskeln des Körpers anspannt und deshalb sich dazu eignet, den Schweiss unmittelbar vor dem Bade hervorzurufen. — Uebung 5, 13 und 14, die anscheinend Armbewegungen sind, sind in höherem Grade Uebungen für die Muskeln an Schultern, Brust, Bauch, Seiten, Hüften, Oberschenkel und Rücken.

Die wichtigen und schönen Brustmuskeln, die in allen bis jetzt erschienenen Gymnastik-Büchern merkwürdig wenig berücksichtigt wurden, werden von sogar 12 meiner Uebungen entwickelt.

Ich habe auch nicht viele spezielle Beinübungen in meinem System. Erstens sind besonders kräftig entwickelte Beine nicht für die Gesundheit notwendig, zweitens können die besten Beinübungen (Laufen, Schnellgehen und Springen) nicht ohne Schwierigkeiten in einem Zimmer ausgeführt werden und drittens sind die Beine der meisten Menschen, besonders in den Städten, im Verhältnis zum übrigen Körper, gut entwickelt. Dieses zu beobachten, hat man reiche Gelegenheit, an einem schwülen Sommertag, wenn das grosse Publikum zum Baden kommt. Es gibt nämlich viele Menschen, die einen täglichen Spaziergang machen oder den Weg von ihrer Behausung nach dem Geschäft zu Fuss zurücklegen; die wenigsten haben aber weitere Körperbewegung. Auf die Beinmuskeln, die im täglichen Leben selten geübt werden, habe ich etwas mehr Rücksicht genommen: Die *Adductoren* werden durch No. 6 und 14, der *Tibialis anticus* durch No. 3 und die unteren Wadenmuskeln durch das Fersenheben gestärkt. Uebung 2 stärkt mindestens ebenso sehr den Rücken und die Hüften wie die Beine. Uebung 12 und 15, die anscheinend Beinübungen sind, sollen in erster Linie auf die inneren Organe wirken und ausserdem Gelegenheit zu dem vorgeschriebenen Frottieren geben. Uebung 16 und 18 sind für ungeübte Rumpfmuskeln sehr anstrengend und *sollen deshalb anfangs mit Uebung 12 und 11 ausgetauscht werden*, die also zum Schlusse noch einmal gemacht werden. — Man könnte denken, dass einige der Uebungen: 1, 3, 4, 5 und 7 kräftiger wirken würden, wenn man Gewichte in den Händen hätte, es ist aber durchaus nicht nötig. Selbst der stärkste Athlet wird auch ohne Hanteln eine ebenso tüchtige Motion erhalten, wenn er das System durchgeht.

Ich bin selbst ganz davon abgekommen Hanteln zu benutzen, weil ich nach und nach bemerkte, dass das Resultat mindestens eben so gut war, wenn die Uebungen ohne Hanteln, aber *schnell und kurz* ausgeführt wurden. Ausserdem sind die meisten Uebungen entweder Widerstandsübungen oder solche, bei denen die Bewegung plötzlich angehalten wird, man kann also bei ihnen alle die Kraft, über die man verfügt, selbst hineinlegen, teils dadurch, dass man auf einen Gegenstand (bei den Frottierübungen auf den Körper) Druck ausübt, teils dadurch, dass man den Bewegungen der Glieder Einhalt bietet und ihre Richtung ändert. Auf der andern Seite kann ein Kind, ein schwaches Weib oder ein alter Mann die Uebungen ohne Ueberanstrengung machen. — Ehe ich diese Besprechung der Auswahl von Uebungen verlasse, möchte ich noch hervorheben, dass ich zwischen gleich guten Muskelübungen solche gewählt habe, durch welche die Gelenke stark in Bewegung gesetzt werden, weil Geschmeidigkeit und Beweglichkeit in allen Gelenken eine Hauptbedingung ist, um die jugendliche Elastizität ins Greisenalter mit sich nehmen zu können.

Leichtfasslichkeit und Preiswürdigkeit sind im übrigen Bedingungen, die man von einem Zimmer-System verlangen muss, wenn dasselbe für alle passend und zugänglich sein soll. Wenn ich nun hier mehrere Seiten darauf verwende, die Uebungen zu erklären, dann ist es nicht, weil sie so schwer zu erlernen sind, — hat man z. B. in der Schule ein wenig geturnt, so wird man sie *sofort* begreifen, — sondern weil ich eine ganz genaue, detaillierte Anweisung geben will, um mich dagegen zu sichern, dass jemand falsch vorgehen sollte. Ich habe mehrere Male gesehen, dass z. B. Sandow'sche Uebungen selbst von Lehrern falsch ausgeführt wurden, weil die Erklärungen zum System mangelhaft waren. — Da mein System gar keine besonderen Apparate fordert, beschränken sich die Kosten auf die Anschaffung einer sogenannten Schwammbadewanne. Die billigste kostet ca. 7 Mk. und ist unverwüstlich. Die meinige habe ich seit 20 Jahren im Gebrauch, und habe sie stets mit mir geführt. Obwohl wir eine Badeanstalt mit warmer und kalter Douche, warmes Wannenbad u. a. kaum 100 Schritte von unserer Wohnung entfernt gratis benutzen können, zieht es meine Familie doch vor, zu Hause in unserer kleinen bequemen Wanne zu baden. Ihrer flachen Form wegen nimmt eine solche Wanne nur wenig Platz ein, wenn sie nach dem Gebrauche gegen die Wand aufgestellt wird. Will man besonders gut ausgerüstet sein, kann man sich auch eine Handbrause für ca. 3 Mk. kaufen. Man *kann* aber auch diese Ausgaben vermeiden, wenn man einen gewöhnlichen Zuber benutzt oder sich damit begnügt, auf einem kleinen Fussteppich stehend, ein in kaltes oder temperiertes Wasser getauchtes Handtuch auf den ganzen Körper herumzuklatschen.

Das Tempo jeder einzelnen Uebung wird ausgerechnet, wenn

man auf der Zeittafel nachsieht, wie viele Male jede Uebung in der bestimmten Anzahl von Sekunden auszuführen ist. Anfangs erfordern die Uebungen selbstredend mehr Zeit; sobald man sie aber in ihrer Reihenfolge gelernt hat, ist eine Viertelstunde genügend; doch hat man mehr Nutzen von der Arbeit, wenn man 20—25 Minuten darauf verwenden kann. Ich habe z. B. selbst das ganze System mit Atempausen, Bad und sorgfältiger Abtrocknung in 13 Min. 11 Sek. durchgenommen, ohne im geringsten die Bewegungen nachlässig auszuführen. Zu meiner vollständigen Morgentoilette mit 18 Uebungen, Bad, Abtrocknen, Ankleiden, Mundspülen, zweimaligem Gurgeln des Halses und Trinken von einem Glas Wasser brauche ich im ganzen nur 21 Minuten.

Anfänger dürfen vor allem nicht „den Atem anhalten“, sondern müssen, während sie üben, gleichmässig *durch die Nase* atmen. — In den ersten Tagen wird der ganze Körper schmerzen. Daraus soll man sich nichts machen, es ist nur „Muskel-Kater“, der vorübergeht, wenn man mit den Uebungen fortfährt. Ich habe immer Wohlbehagen an diesen kleinen Schmerzen gefunden, wahrscheinlich weil ich wusste, dass die betreffenden Muskeln stärker wurden. Meint man aber, dass es zu schlimm wird, so ruht man einige Tage, und massiert sich oder reibt sich mit Spiritus, Opodeldoc oder dergl. ein. — Es ist einerlei, wann das System durchgegangen wird, ob morgens, im Laufe des Tages (beim Umkleiden), oder abends, bevor man sich legt, doch nicht früher, als eine gute Stunde nach einer Mahlzeit. Merkt man, dass das Ueben unmittelbar bevor man sich zu Bett legt, den Schlaf unruhig macht, so wählt man im Anfang einen anderen Zeitpunkt — oder steht, nachdem man sich für die Nacht angezogen hat, ganz ruhig und hebt sich 50—100mal auf den Zehen. Später, wenn die Nerven gestärkt sind, wird der Schlaf nach der Abendübung um so besser werden. — Hat man die Zeit dazu, so ist es ganz vorzüglich, das ganze System mit Bad morgens und die Frottierübungen allein abends durchzugehen. Man darf nur nicht vergessen, wenn man die Frottierübungen allein für sich nimmt, dann immer mit Uebung 11 anzufangen oder noch besser Uebung 9 und 11 gegeneinander umzutauschen. Diese 10 Frottierübungen mit Atempausen beanspruchen nur knapp $5^1/_2$ Minuten, bewirken aber doch, dass man sich mit einem famosen Wohlgefühl in der Haut zu Bette legt, eines gesunden Schlafes ziemlich sicher. Diese $5^1/_2$ Minuten sollte niemand sich selbst verwehren. — Wenn man täglich ein kaltes Wasserbad nimmt, so braucht man niemals Geld oder Zeit auf warme Wannenbäder, römische oder teure, mehr oder weniger Halbhumbugsbäder, zu verwenden. Dagegen sollte man sich einmal wöchentlich, z. B. am Samstag, in seiner eigenen kleinen Badewanne mit warmem Wasser (28^0 R.) und Seife waschen; man soll sich aber immer nachher mit einer Kanne oder Handbrause mit *kälterem* Wasser abspülen.

Es ist ein sehr praktisches Verfahren — ebenso wirkungsvoll aber entschieden billiger wie ein russisches oder finnisches Bad — von seiner Arbeit nach Hause zu laufen oder schnell zu gehen, so dass man in starken Schweiss gerät, gleich darauf das Bad zu nehmen und darnach die Frottierübungen zu machen, bevor man sich wieder zum Mittags- oder Abendessen anzieht. Man muss sich selbstverständlich umziehen, jedenfalls die Unterbekleidung wechseln.

In Verbindung hiermit will ich erwähnen, dass es ungesund und unangenehm ist, Tag und Nacht dieselbe Unterbekleidung zu tragen; was man nachts an hat, muss den Tag über ausgelüftet werden. Weitere Bewegung als diese Lauftur mit nachfolgendem Bade und Frottierübungen hatte ich manchmal lange Zeit hindurch nicht und blieb doch in ausgezeichneter Kondition dabei. Man kann nicht sagen, dass es Zeit oder Geld kostete, denn ich kam schneller nach Hause als mit der Pferdebahn und sparte meine 10 Pfennige.

Wenn man im Sommer Gelegenheit zu See- oder Flussbädern hat, können die Uebungen in die Badeanstalt verlegt werden, wo man sich in der Regel so einrichten kann, dass sie alle in richtiger Reihenfolge ausgeführt werden können. In diesem Falle ist es sehr empfehlenswert, sich gleich zu entkleiden; im Sonnenschein soll man am liebsten die Uebungen vor dem Bade ohne Kleider ausführen. Einzelne Menschen können die starken Sonnenstrahlen auf den Kopf nicht vertragen und müssen ihn deshalb durch einen Strohhut oder weisses Tuch schützen. Am besten ist es, bei jeder gegebenen Gelegenheit die Sonne auf seinen Körper (die Rückseite nicht vergessen!) scheinen zu lassen. Man sammelt dadurch einen Fond von Gesundheit, an welchem man in der dunklen Jahreszeit zehren kann.

Die alten Griechen hatten das volle Verständniss für das Sonnenlicht als Quelle der Gesundheit, ja sie sahen mit Verachtung auf einen Mann mit weisser schwammiger Haut. Später ist dies, wie so viel anderes wertvolles Wissen, in Vergessenheit geraten, bis es neuerdings hauptsächlich von Professor *Finsen**) wieder entdeckt wurde. Nur verhältnismässig wenigen Menschen ist indessen bis jetzt das praktische Bewusstsein von der direkt heilenden Wirksamkeit der Sonne aufgegangen. Selbst in den Krankenhäusern, wo sich die Leute doch aufhalten um gesund zu werden, dämpft man das Sonnenlicht durch Rollgardinen noch dazu in den Wintermonaten, wo doch die Sonne so selten scheint und so dringend notwendig ist. ab; sie lässt sich aber nicht ungestraft verspotten! Es ist im Grunde lächerlich von genierender Sonnenwärme in unserem (dänischen) Klima zu reden. Ich will

*) Professor Finsen († 1904) in Kopenhagen war der Begründer der modernen Lichttherapie und behandelte in seinem Licht-Institute mit grossem Erfolg Lupus und andere Hautkrankheiten. Er erhielt 1903 den Nobelpreis.

allerdings gern einräumen, dass die allerwärmsten Sommermonate eine Ausnahme bilden. Aber in der ganzen übrigen Zeit des Jahres sollte man sich den gewünschten niedrigeren Wärmegrad lieber dadurch beschaffen, dass man noch mehrere Fenster und Türen aufmacht, als durch Zieh- und Rollgardinen und Markisen.

Der Verlust der dadurch in Privathäusern an Möbelstoffen und ähnlichem entstehen würde, könnte auf anderen Gebieten mehr als wieder gewonnen werden, durch gestärkte Gesundheit und grössere Arbeitskraft.

Da es die Lichtstrahlen sind, nicht etwa die Sonnenwärme, die die Haut und damit den ganzen Körper günstig beeinflussen, so kann man im Sommer, sogar sehr früh morgens, sehr viel durch ein halbstündiges Sonnenbad gewinnen, das sich die meisten verschaffen können, wenn sie etwas früher aufstehen. Als Ersatz muss man für etwas mehr Schlaf in der dunkleren Jahreszeit sorgen, man folgt ja dadurch nur der Anweisung der Natur. Es bekommt auch kleinen Kindern sehr gut, wenn sie bei warmer Witterung oder im Sonnenschein ohne Kleider herumkriechen oder spielen können. Es ist dagegen eine ganz falsche Abhärtungsmethode, die Kinder in der kalten Jahreszeit mit nackten Waden herumgehen zu lassen. Dies hemmt eher das Wachstum der Beine.

Ist man genötigt, die Uebungen auch im Sommer in einem Zimmer vorzunehmen, so kommt man wahrscheinlich wieder in Schweiss, ehe man mit den Frottierübungen fertig ist. Man braucht sich dann nur, bevor man sich anzieht, den Schweiss mit dem Handtuche abzutrocknen, das man nach dem Bade gebraucht hat und das infolgedessen noch feucht ist. Man erhält dadurch eine angenehme Kühle. Bei ungewöhnlicher Sonnenwärme wie in 1904 können *alle* Uebungen nackt — nur mit Sandalen oder Morgenschuhen an den Füssen — vorgenommen werden und zwar in folgender Reihenfolge: No. 11, 10, 1, 12, 2, 13, 3, 14, 4, 15, 5, 16, 6, 17, 7, 18, 8, Bad, Abtrocknen, No. 9. Nach jeder Uebung folgt die in der Tabelle angewiesene Atempause (nach No. 18 eine von 12 Sekunden).

Die unmittelbaren Wirkungen der rationellen Körperübung.

Der ganze Körper wird gestärkt, geschmeidig, beweglich und tüchtig!

Ist man erst am ganzen Körper wirklich kräftig geworden, so ist man infolgedessen auch gesund, und ist man gesund, dann — aber auch erst dann — ist man gleichzeitig wirklich schön, und dies gilt sowohl für Frauen wie für Männer. Schönheit ist also — nicht ein Zeichen, sondern der *Ausdruck* selbst für Gesundheit und Stärke. Es kann, sowohl hinsichtlich der Menschen wie der Tiere bewiesen werden, dass die Formen und Proportionen, die in jeder Hinsicht den Körper am brauchbarsten machen, auch die schönsten und harmonischesten sind. Natürlich ist hier nicht

die Rede von der Schönheit der Gesichtszüge, oder von der unwesentlichen Kraft der Arme. Was nützt es, dass eine Kette einige ungeheuer starke Glieder hat, wenn andere ganz schwach sind?

Man muss daher zugeben, dass es eine ganz falsche Ausdrucksweise ist, einen Mann stark zu nennen, nur weil die Armmuskeln besonders kräftig sind, während vielleicht die Träger der Lebenskraft, die Muskeln um den Leib und die inneren Organe, schwach sind. Es kann unter Umständen gesundheitsgefährlich werden, wenn einige Glieder viel stärker sind als andere oder als der übrige Körper. Man lässt sich dadurch zur Ueberschätzung seiner Leistungsfähigkeit verleiten. Verhebungen, Seitenstechen, Sprengungen und beinahe alle Ueberanstrengungen, auch die der inneren Organe z. B. des Herzens, gehen gewöhnlich aus diesem Verhältnis hervor.

Es ist das ganz so, als wollte man die oben erwähnte eiserne Kette im Vertrauen auf ihre *soliden* Glieder so belasten, als bestände sie ganz aus solchen. Das Resultat wird sein, dass bald eines der schwachen Glieder und damit die ganze Kette zerreisst. Die starken Glieder haben nicht allein nichts genützt, sondern noch grossen Schaden verursacht, indem sie eine falsche Tatsache vorspiegelten.

Der Umstand, dass der Begriff „Stärke“ so oft falsch verstanden und das Wort missbraucht worden ist, hat bewirkt, dass das Publikum die Lust verloren hat, etwas zu tun, um wirklich (harmonisch) stark zu werden. Man sah ja häufig, wie die sogenannten „starken Männer“ von allen möglichen Krankheiten befallen wurden und oft in jungem Alter starben.

Ebenso geht es mit der Schönheit. Die falsche Auffassung, dass diese von den Gesichtslinien, der Farbe der Augen oder vom Haarwuchs abhinge, was alles nicht so leicht dauerhaft geändert werden kann, hat bewirkt, dass man die wirkliche wertvolle Schönheit, die ein jeder sich verschaffen kann, übersehen hat. Und doch kann frische Farbe, klarer Blick und frei erhobenes Haupt, alles Dinge, die sich bei rationeller Körperpflege von selbst ergeben, — selbst den unregelmässigsten Zügen eine gewisse Schönheit verleihen. Braucht man mein System und läuft ab und zu eine Strecke auf den Fussballen, so erwirbt man sich nicht nur eine gute Gesundheit, es werden auch gleichzeitig Form und Aussehen des Körpers Tag für Tag dem klassischen Schönheitsideal näher kommen, weil dieses einfach mit dem höchsten Ideal der Gesundheit, Beweglichkeit und allseitigen Brauchbarkeit des Körpers zusammen fällt. Die Kunstkritiker der Jetztzeit haben sicherlich in ihren Betrachtungen über die antiken Statuen Ursache mit Wirkung verwechselt, wahrscheinlich weil sie selbst in höherem Grade Stubengelehrte als praktische Sportsleute sind und ihnen deshalb das Verständnis dafür fehlt, welch kolossales, aber doch fein und harmonisch abgewägtes physisches Vermögen und welche mächtige

Gesundheitsquelle ein *Doryphoros* oder *Apoxyomenos* repräsentieren und welch aussergewöhnlich grosse und zielbewusste Arbeit notwendig war, um solche Körper auszubilden. Es ist lächerlich, zu glauben, dass es allein Schönheitssinn war, der diese Formen und Linien geschaffen hat. Der grosse, stark gewölbte Brustkasten, der für jede antike Bildsäule so charakteristisch ist, ist ein Zeichen des höchsten Grades von Kraft und Ausdauer der Lungen und des Herzens. Die mächtigen schrägen Bauchmuskeln, die den schönsten Teil des berühmten antiken Torsos bilden — ein scharfer Gegensatz zu dem dünnen, muskelarmen Rumpf des Athleten der Jetztzeit — werden eben durch die Uebungen gestärkt, die ich oben als die für die Verdauung und die Funktionen der inneren Organe am meisten stärkende erwähnt habe.

Es gibt dagegen andere Muskeln, wie z. B. den *Triceps* (auf der hinteren Seite des Oberarmes) und den *Trapezius* (hinten am Hals und an dessen Seiten), die bei Athleten der Jetztzeit oft übertrieben entwickelt sind, während sie bei den Antiken niemals besonders in die Augen fallen. Diese Muskeln spielen keine hervorragende Rolle für die Gesundheit oder allgemeine Tüchtigkeit des Körpers, weshalb ich sie auch in meinem System nicht besonders berücksichtigt habe.

Der grösste Wert und die Berechtigung der antiken Skulptur bestand darin, Vorbilder zu schaffen, die man bewundern und nachahmen konnte. Der Platz erlaubt mir nicht, hier lange Zitate „negativen“ Inhalts anzuführen; man höre aber was Dr. F. B. Hutchinson schreibt: „Im alten Hellas standen die Kunst und die Körperübungen in engster Wechselbeziehung zu einander. Ohne die gymnastischen Uebungen würde die Kunst in Wirklichkeit gar nicht existiert haben. Damals wurden die für den menschlichen Körper geltenden Ideale für alle Zeiten geschaffen. Das Interesse für Athletik und Gymnastik sollte viel mehr gepflegt werden, in Anbetracht ihres grossen Einflusses auf die Erhaltung der Lebensfähigkeit der Rasse. Jeder sollte es als seine Pflicht fühlen, alles mögliche für die Vervollkommnung der Gesundheit, Kraft, Wirksamkeit und Schönheit des Körpers zu tun. Eltern sollten ihre eigene Konstitution und Familiengeschichte studieren, um bei ihren Kindern möglichen erblichen Krankheitsanlagen und Mängeln entgegen arbeiten zu können. Ein jeder sollte ein so grosses Mass von Lebenskraft, Selbstkontrolle und von körperlicher, geistiger und moralischer Kraft erstreben, dass er erwarten kann, Kinder zu bekommen, die verbesserte Ausgaben ihrer Eltern sind. Wer solche Kinder vernünftig erzieht, wird die grosse Ehre haben, dem Staate den grössten und edelsten Dienst erwiesen zu haben, nämlich den dazu beizutragen, dass das Niveau der Rasse im ganzen genommen gehoben wird. In allen Schulen, Klublokalen und Turnhallen sollten Abbildungen der schönsten antiken und modernen Statuen, namentlich der ersteren, aufgehängt, und Kopien in natürlicher

Grösse aufgestellt werden, um das Auge daran zu gewöhnen, die vollkommene Form zu erfassen, um den Beschauer zu zwingen, die Schönheit der Form zu würdigen und der Jugend Ideale zu geben, nach welchen sie sich heranbilden kann.

Bei allen Gymnastik- und Sportsfesten sollte für einen harmonisch ausgebildeten Körper Preise ausgesetzt werden. Diese Idee habe ich bei mehreren Gelegenheiten durchgeführt. Die grösste Ehre für die Athleten würde es dann sein — nicht etwa Ehrenzeichen und Pokale zu besitzen, sondern würdig befunden zu werden, von einem berühmten Bildhauer wiedergegeben und neben den antiken Statuen aufgestellt zu werden. Es würde in dieser Weise ein neues und edles Arbeitsfeld eröffnet werden, teils für den Ehrgeiz des Sportsmannes, teils für die nationale Kunst des Malers und des Bildhauers".

Die kleinen Gesundheitsquellen.

Was ich bis jetzt auf diesen Seiten empfohlen und meinem System einverleibt habe, nämlich Lungen-, Haut- und Muskel-Gymnastik in Verbindung mit frischer Luft, Sonnenlicht und kaltem Wasser, sind die *grossen* Gesundheitsquellen. Schöpft man täglich aus diesen, so kann man ohne Schaden den *kleinen* Gesundheitsquellen etwas weniger Aufmerksamkeit widmen. Obwohl sie innerhalb des Rahmens der 15 Minuten nicht Platz haben, will ich doch ganz kurz meine Erfahrungen auf diesen Gebieten erwähnen.

Eine passende Diät.

Es gibt mehr Leute, die sich langsam zu Tode essen, als solche, die Hungers sterben. Iss deswegen nicht immer soviel, als Du meinst, in Dich füllen zu können, besonders nicht abends. Ein grosser Teil der Nahrung kann unverdaut wieder abgehen. Es gibt das wohl guten Dünger, man bewirkt aber dadurch, dass die Verdauungsorgane zu frühzeitig ihrer Arbeit überdrüssig werden. Man ersieht daraus, wie dumm eigentlich die Worte des Weisen waren: „Der Mensch ist, was er isst". Viel besser würde es heissen: „Der Mensch ist, wie er isst" oder „wie er verdaut".

Verschlucke das Essen nicht und lese während der Mahlzeit nicht die Zeitung, denn dann vergisst Du leicht das Essen genügend zu kauen. Auf der anderen Seite darfst Du Dir nicht einbilden, 80 Jahre alt werden zu können, allein dadurch, dass Du jeden Mundvoll 36 mal durchkaust. Fühlst Du Dich unwohl, so wird die Ursache meistens die sein, dass der Magen überladen ist und Du wirst Abhilfe finden, wenn Du eine Mahlzeit überspringst oder auch einen ganzen Tag fastest und nur Wasser trinkst. Das einfachste Essen wird Dir dann herrlich munden. Auch der Leber

wegen — unseres Vorpostens gegen ansteckende Krankheiten und Vergiftung — soll man nicht zu viel und zu kräftig essen; dieses Organ gedeiht besser bei Rumpfdrehungen und Seitenbeugungen.

Ist Deine Verdauung durch Körperübungen kräftig geworden, so kannst Du ruhig beinahe alle Arten von Speisen essen, scheue aber Essig und starke Gewürze und denke daran, dass Brei und Brot mehr Kräfte und weniger Gicht geben als Braten und Beefsteak mit Zwiebeln. Leute, die viel Fleisch essen, leiden immer an übelriechendem Atem. Ich habe mich neulich selbst von Sehnengicht (an den äusseren Rändern der Hände und der Füsse) dadurch geheilt, dass ich zwei Monate lang auf Fleisch, Speck und Fisch verzichtete. Wie oft habe ich nicht gesehen, dass das Verdauen eines sogenannten „Wettruder-Beefsteaks“ die Kräfte der Besatzung eines Ruderbootes derart in Anspruch nahm, dass es weit von uns überholt wurde, die wir nur etwas Brot oder einen Teller Haferbrei gegessen hatten. Ich habe gesehen, dass grosse starke Italiener, deren Kost nur aus trockenem Weissbrot und dünnem Kaffee bestand, viel schneller und mit mehr Ausdauer arbeiteten, als unsere (dänischen) mit Fleisch und bayerischem Bier genährten Arbeiter. — Schwere Fleischgerichte, gewürzte Salate, Speisen mit Essig zubereitet (z. B. rote Rüben), Sardinen, Hummern, scharfe Käse und ähnliches sind Gift für den Magen der Kinder. Dasselbe gilt von Getränken wie Wein, Bayerisch-Bier, Kaffee und Thee. Auch Erwachsene tun gut daran sich einzuprägen, dass „starke Getränke schwache Männer gibt“. So stark wie ich bin, habe ich an mir selbst erfahren, dass der Genuss auch nur einer halben Flasche Bier oder eines Schnapses zum Frühstück mich sowohl für geistige wie für körperliche Arbeit nachweislich in geringerem Grade geeignet macht. Ich schäme mich nicht zu erzählen, dass ich im allgemeinen nur Wasser, teils mit teils ohne Fruchtsaft, und Milch anstatt Wein, Bier und Schnaps trinke und nur eine ganz kleine Tasse Kaffee ein- oder zweimal täglich. Geistige Getränke in geringer Menge bei festlichen Gelegenheiten schaden vielleicht nicht; doch *ein jeder*, der solche täglich und gewohnheitsmässig trinkt, muss wissen, dass er dadurch seine Gesundheit oder in jedem Falle seine Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten untergräbt.

Ueber die Wichtigkeit eines täglichen regelmässigen Stuhlganges brauche ich nicht viel Worte zu verlieren, ich möchte nur sehen, ob jemand, der mein System täglich durchgeht, im stande sein würde, ihn viel länger als 24 Stunden zurück zu halten. Morgens und abends soll man ein grosses Glas Wasser trinken, in dem man, wenn der Magen Reinigung bedarf, ein bisschen gewöhnliches Salz auflösen kann.

Eine vernünftige Unterkleidung.

Leinwand ist der gesundeste und im Gebrauch der billigste Stoff sowohl zu Hemden als auch zu Unterhosen, darf aber nicht

stramm sitzen. Zwischen Haut und Leinwand muss Platz für eine warme Luftschicht sein. Unterkleider aus Wolle oder Flanell sind zu warm, schrumpfen in der Wäsche ein, so dass sie zu fest anliegen und die Haut verzärteln und reizen. — Vor einem Menschenalter gingen die meisten Knaben und jungen Menschen ohne Ueberzieher und wollene Unterkleider, die verhältnissmässig gesunden Prinzipien der vorigen Generation befolgend. Nach und nach kamen die dicken, dichten, wollenen Unterhemden in Gebrauch und trugen mächtig dazu bei, aus der jetzigen Generation Fröstlinge zu machen. Eine Reihe von Jahren trug ich auch Wolle, probierte lange Zeit Jägers Normalunterkleider, erreichte aber weiter nichts als verzärtelt zu werden und hatte beinahe immer Schnupfen oder Husten.

Als ich dann vor einigen Jahren die wollenen Unterkleider für immer ablegte, wurde mein Appetit darnach längere Zeit hindurch doppelt so stark. Es beeinträchtigt nämlich den Stoffwechsel, wenn man zu warm angezogen ist. Das wollene Hemd darf man aber erst ablegen, nachdem man sich einige Zeit durch tägliches Bad und Frottieren abgehärtet hat. Befürchtet man aber dann noch Erkältung, so kann man im Anfang das wollene Hemd über das leinene Hemd oder zwei leinene Hemden tragen. Dasselbe ist zu empfehlen, wenn man bei starker Kälte friert oder auf Reisen ist. Hat man einige Zeit mein Frottiersystem gebraucht, so friert man nicht mehr so leicht und man wird selbst wollene Unterkleider unangenehm finden. Meine Frau trug früher im Winter folgende Unterkleidungsstücke: Wollenes Hemd, Leibbinde, leinenes Hemd und dito Beinkleider, Korsett, gefütterte Reform-Beinkleider und Normal-Untertaille. Jetzt trägt sie, selbst bei starker Kälte, niemals anderes unter dem Kleide als eine *Combination* aus schwerem Flachstrikot. Davon abgesehen, dass die Beweglichkeit und Bequemlichkeit bedeutend grösser ist, kostet diese Unterkleidung nicht einmal einen dritten Teil der früheren. Nur während langwieriger, schweisstreibender Sportsübungen bei kalter Witterung ist ein schweres, wollenes Hemd mit losem Gewebe (*sweater*) nützlich. Unter den Aerzten des Auslandes ist jetzt eine Bewegung gegen die Wolle entstanden, die übrigens bereits von *Hippokrates* und dem alten Hygieniker *Moses* verworfen wurde. Dr. *J. L. Milton*, Senior Surgeon, St. Johns Hospital, London, schreibt, dass er seit 15 Jahren für leinene Unterkleidung kämpft. Er hat Leute über 80 Jahre dazu bewogen, die Unterkleider aus Flanell oder Wolle abzulegen und trotz des feuchten Klimas niemals die befürchteten üblen Wirkungen gesehen. Dr. *C. P. Ambler*, Asheville, New York, teilte bei einer Zusammenkunft von Aerzten mit, dass 7-jährige Kinder und 80-jährige Leute ohne Schaden selbst an den kältesten Wintertagen auf seinen Rat hin ihre wollenen Unterkleider mit leinenen vertauscht hätten. In Russland und Sibirien, wie auch im heissesten Afrika, wird beinahe nur Leinen zu Unterkleidern verwendet.

In den Zeitungen wird oft für eine bestimmte Sorte von Unterkleidern Reklame gemacht. Es steht in den Annoncen, dass die Wirksamkeit der Haut durch das Tragen wollener oder baumwollener Unterkleider verringert wird (gewöhnliche Flachsleinwand wird *nicht* genannt). Es heisst ferner: „Bei Gebrauch von X. X.'s Unterkleidern wird die Erschlaffung der Haut verhindert, wodurch die erste Bedingung für Gesundheit und Lebenskraft geschaffen wird. Fragen Sie Ihren Arzt!" — Jawohl, das ist ganz richtig, *falls* die Erschlaffung der Haut verhindert wird, dann wird das erwähnte Resultat erreicht. Dazu ist aber, wie ich früher nachgewiesen habe, etwas weiteres notwendig, als das Tragen einer bestimmten Sorte von Unterkleidern, wie zweckentsprechend diese auch sein mögen. — Das angenehmste und gesundeste für Leute, die in freier Luft arbeiten, wie z. B. Bauhandwerker und Landleute, würde sein, im Sommer während der Arbeit gar nichts anderes anzuhaben als kurze Kniehosen und, wenn sie von ihrer Arbeit nach Hause gehen, nur einen Rock oder eine Jacke anzuziehen. Wenn die Ringkämpfer mit nacktem Oberkörper auftreten dürfen, wird doch wohl niemand den Arbeitern verbieten wollen, dasselbe aus Gesundheitsrücksichten zu tun. Man sollte es nur einmal probieren. In 50 Jahren wird es so wie so ganz allgemein sein, warum denn nicht kurzen Prozess machen und gleich anfangen, aus dem dicken, hässlichen Wollhemd, das von altem, übelriechenden Schweisse durchdrungen ist, herauszukriechen. Ich habe oft früher auf langen Ruderfahrten im „Öresund" bei Kopenhagen die ganze Besatzung dazu bewogen, das wollene Ruderhemd abzulegen. Selbst wenn es windig wurde und wir in Schweiss waren, spürten wir nur Nutzen und ein behagliches Gefühl davon.

Im übrigen soll jede Beengung vermieden werden, wie stramm geknöpfte Hemdenbunde an Hals und Handgelenk, enge Kragen und Strumpfbänder. Selbst anscheinend schlaffe Strumpfbänder können den Beinen sehr schaden. Es war einmal unter den Kopenhagener Gassenjungen Mode geworden, ein kleines schwaches Gummiband (von Bierflaschen herrührend) um die Schwänze der Hunde zu legen. Letztere spürten im Anfange nichts und die Besitzer entdeckten ebenfalls nicht die dünne Schnur. Die Schwänze aber welkten hin und fielen ab.

Eine gemässigte Zimmertemperatur.

Wie wird es wohl noch kommen? Früher wusste man nichts davon, Schlafzimmer und Kirche zu heizen; jetzt wird man wohl bald Wärmeapparate in den Strassenbahnwagen und Droschken anbringen. — Eine Temperatur in Wohnräumen über 12° Reaumur ist nicht allein unnütz, sondern auf die Dauer schädlich. Der Körper wird zu einer Treibhauspflanze ohne Widerstandskraft. Man kann sich leicht an eine viel niedrigere Temperatur gewöhnen. In unserem Bureau ist im Winter niemals mehr als 9—10° Reau-

mur und selbst die Buchhalterin findet dies angenehm. Mein kleinster Junge hat sich nie, selbst als neugeborenes Kind, bei der Jahreszeit wo geheizt wird, in höherer Temperatur als 11° R. aufgehalten; hätte er gefroren, würde ich selbstredend stärker geheizt haben — jetzt sind im Kinderzimmer oft nur 7° Reaumur. Das Badewasser für Kinder im ersten Lebensjahre soll aber von 32—25 Grad herab warm sein. Unsere Wohnräume liegen gegen Norden und werden durch einen hohen bewaldeten Abhang derart verdunkelt, dass mitten am Tage Licht angezündet werden muss. Diesen Misstand — der sonst in vielen Fällen die Todesursache kleiner Kinder wird — habe ich dadurch behoben, dass ich sowohl bei Tag als bei Nacht die Fenster der ganzen Wohnung offen stehen lasse. Damit meine ich nun nicht, dass man bedeutend weniger heizen soll, man soll aber fortwährend ein Fenster ganz oder teilweise offen stehen lassen. — Warme Luft, die frisch ist, ist nämlich besser als kalte Luft, die schlecht ist, und genügende Ventilation wird nur dann erreicht, wenn das Zimmer etwas geheizt wird.

Die Stubenwärme durch festgeschlossene Fenster zu erhalten, kostet zwar weniger Heizungsmaterial aber mehr Medizin, die teuer ist.

Eine sorgfältige Zahn-, Mund- und Halspflege.

An viel beschäftigte Menschen soll man keine übertriebene Forderungen stellen, wie z. B. dass sie die Zähne nach jeder Mahlzeit bürsten sollen, aber Speisereste soll man doch am liebsten mit einem Zahnstocher entfernen.

Wenn man das Recht haben will, sich reinlich und vernünftig zu nennen, kann man folgende Minimalforderungen aufstellen: Bürste Deine Zähne — auch in senkrechter Richtung — und das Zahnfleisch mindestens einmal täglich, viel lieber abends als morgens; man kann sich dann im übrigen damit begnügen morgens den Mund auszuspülen und den Hals mit Wasser, worin ein Theelöffel voll Salz aufgelöst ist, ein paar Mal zu gurgeln. — Lass Dir einige Male jährlich Dein Gebiss genau untersuchen, um zu sehen, ob es irgendwo angegriffen ist. Lass dann die betreffenden Zähne augenblicklich plombieren, es lohnt sich im Laufe der Zeit.

Die Kinder Zuckerwaren, Chokolade, mit Zucker überzogene Kuchen essen zu lassen, ist verwerflich, ebenso darf man ihnen weder zu warme noch zu kalte Speisen geben, sondern lauwarme. Es genügt nicht selbst zu kosten um festzustellen, ob die Kindernahrung nicht brennen wird, bedenke, dass die Zunge und der Gaumen bei zivilisierten Menschen sozusagen mit Kupfer überzogen sind. Nein, nimm ganz vom Grund des Tellers einen Löffelvoll und stecke die Spitze des kleinen Fingers hinein. Um sich nicht gegen die Antiseptik zu versündigen, muss man diesen

Löffelvoll wegwerfen und den Löffel abspülen, bevor man das Kind füttert.

Ein bisschen Fusspflege.

Ein schlecht gepflegter Fuss hat etwas leichenhaftes an sich. Gewöhnlich meint man aber, wenn ein Grab nur schön übertüncht ist, dann werden Augen und Nasen der Umgebung nicht von der Leiche belästigt. Man kann es als Regel betrachten, dass, je eleganter der Schnitt des Stiefels, um so hässlicher und verkrüppelter ist der Fuss, sei es der Fuss eines Mannes oder der einer Frau.

Sehr viele Menschen, die ihren Körper und ihre Füsse selten waschen, gehen sicher nicht ohne gebürsteten Ueberzieher und blank gewichste Stiefel aus und betrachten es als absolut notwendig, täglich einen neuen Kragen anzulegen. Ja, ich glaube beinahe, dass viele, selbst in den „gebildeten“ Kreisen, es als natürlich und selbstverständlich ansehen, dass die Füsse schmutzig sind, während die Hände notwendigerweise ganz rein sein müssen. Ich kann mir sonst nicht die folgenden Beispiele von — sagen wir — Naïvität erklären. Ich hörte einmal einen Teil des Gespräches zwischen zwei Lehrerinnen: „Denke Dir, seine Hände waren ebenso schmutzig wie — ja, was soll ich sagen — wie *meine Füsse* . . .“ Und im vorigen Jahre sah ich bei einem Wettschwimmen bei der Kriegswerft in Kopenhagen einen Herrn, der teilnehmen sollte, sich unter dem Publikum bewegen mit Studentenmütze, Schwimmtracht und kohlschwarzen, verunstalteten Füssen.

Hat die Fusspflege denn etwas mit der Gesundheit zu tun wird man vielleicht fragen. Jawohl! erstens können Füsse, die nicht abgehärtet sind, zu allerlei Erkältungen und gefährlichen Krankeiten Veranlassung geben, weil sie leicht kalt werden und nicht Nässe vertragen können, und zweitens können wunde Füsse, die an einer oder mehrerer der leider so wohl bekannten Schwächen leiden, einen sonst brauchbaren Körper beinahe ganz hilflos machen.

Das meiste und wichtigste von dem, was die Füsse erfordern, wird indessen beim täglichen Bade ausgeführt. Im übrigen muss man nach dem wöchentlichen warmen Bade oder wenigstens einmal monatlich, die Nägel nachsehen und harte Haut entfernen. Andernfalls werden eingewachsene Nägel, Entzündungen usw. den Betreffenden seine Nachlässigkeit bereuen lassen.

Die Zehen bedürfen ausserdem wie der übrige Körper Luft und Bewegung, sie werden sonst nach und nach an Fussschweiss leiden, einer der schrecklichsten Unreinlichkeitskrankheiten. Wenn man abends nach Hause kommt, soll man immer gleich die Stiefel und die Strümpfe ausziehen und entweder barfuss oder nur mit Sandalen (flache Ledersohlen mit einigen Riemen) gehen, man erzielt dadurch ein leichterworbenes Wohlgefühl. Ohne dass man

darüber nachzudenken braucht, werden die Zehen anfangen, sich Bewegung zu machen, während man sitzt und schreibt oder liest.

Hässliche, eckige, harte oder hautlose Zehen werden bald rund, weich und nett, wenn man Strümpfe mit Abteilungen für die einzelnen Zehen braucht (wie Handschuhe). Und sind die Zehen erst in guter Kondition, dann ist es das allerbehaglichste und bequemste „Luft-Socken“ zu gebrauchen, d. h. mit nackten Füssen in den Stiefeln zu gehen, die so geräumig sind, dass überall Platz für eine Luftschicht vorhanden ist. Dann wird die Haut stark und ist immer trocken und warm. Ich trage seit langer Zeit keine Strümpfe und ich sehne mich nur darnach, dass es allgemein gebräuchlich werden möchte, auch öffentlich mit Sandalen zu gehen.

Ich werde mich sonst nicht weiter darauf einlassen, über die Fussbekleidung der Erwachsenen zu reden. Die Leute wollen sich nun einmal das Recht vorbehalten, mit zu kleinem und zu engem Schuhzeug zu gehen — und ebenso ist es mit den Strümpfen. Ich möchte aber gern ein gutes Wort für die unschuldigen Kleinen einlegen. Die Chinesen verunstalten oft die Füsse ihrer Kinder dahin, dass sie kürzer werden, wir pressen sie dagegen in der Weise zusammen, dass sie schmäler werden.

Das eine ist nicht viel besser als das andere. Ueberall kann man sehen, dass Kinder in ihrer Wiege liegen und schlafen (einmal müssen die armen Kleinen sich ja in den Schlaf hinein schreien) mit strammen Strümpfen und Fabrikschnürstiefeln an den Füssen. Eine Mutter, die so etwas zulässt, sollte mindestens damit gestraft werden, dass sie ebenfalls die Nacht hindurch mit Strümpfen und geschnürten Stiefeln im Bett liegen müsste. Für 99 % der Mütter in Dänemark ist es eine Eitelkeitsfrage, dass ihre Kinder so feine und kleine Stiefelchen anhaben, wie sie nur zu haben sind, und es dürfte wohl unmöglich sein, eine Mutter so weit zu bringen dass sie einräumt, die Schuhe seien zu klein, selbst wenn man den Umriss des Fusses auf Papier abzeichnet und ihr zeigt, wie viel breiter dieser ist als die Stiefelsohle. Zu enges Schuhzeug während des Wachstums ist Schuld an schlechter Haltung, unbeholfenem unsicherem Gang, verunstalteten Füssen und ungezählten peinvollen Stunden.

Acht Stunden Schlaf

ist das durchschnittliche Minimum, wenn man nicht sein Lebenslicht von beiden Enden brennen will. Man kann aber passend im Sommer 7 und im Winter 9 Stunden schlafen. Erstklassige körperliche Arbeit lässt sich nur dann ausführen, wenn man Nachts vorher gut geschlafen hat, das habe ich oft erfahren und ich zweifle daran, dass entsprechend geistige Arbeit ohne Nervenreizmittel ausgeführt werden kann. — Man soll ferner kein Unterbett und keine schräge Matratze unter dem Kopf, höchstens ein kleines Kissen brauchen.

Mässigkeit im Rauchen.

Ein alter englischer Pfarrer, der als junger Mann geraucht hatte, sagte einmal: „Auf vielen Grabsteinen über Geistliche steht geschrieben: *Starb im Herrn!* Es sollte lieber heissen: *Rauchte sich zu Tode!*"

Alle kleinen Jungen, die mit Cigarette im Munde gesehen werden — und ihre Zahl ist ungeheuer gross — sind Selbstmörder in sowohl physischer, moralischer als intellektueller Hinsicht.

Für Erwachsene ist eine Pfeife Tabak oder eine Cigarre nach den Hauptmahlzeiten kaum schädlich; aber man hat doch einen vollständigeren Gebrauch seiner Sinne, besonders des Geschmacks und des Geruchs, wenn man nicht raucht. Die Erfahrung habe ich oft gemacht, wenn ich früher während Sports-Training monatelang das Rauchen unterliess: Man verschafft sich also andere Genüsse in höherem Grade, wenn man auf den Tabak verzichtet und man kann auch in seinen freien Stunden besser mit seinen Kindern spielen. Ein Mensch, der durch und durch gesund sein will, darf nur wenig oder gar nicht rauchen. Wenn man sich auf eine Cigarre täglich beschränkt, dann schmeckt diese um so besser.

Besondere Bemerkungen über die Anwendung meines Systems.

Für kleine Kinder.

Frottieren über den ganzen Körper nach dem täglichen Bade bekommt selbst Säuglingen ausgezeichnet und es gefällt ihnen ausserordentlich. Sie lächeln aus Wohlgefühl, wenn man ihre Glieder und ihren Bauch knetet. Ist die Haut der Handflächen hart, reibt man mit den Unterarmen.

Sie können selbstredend nicht selbst Uebungen ausführen, aber während sie auf dem Rücken liegen, kann man sie mehrere Bewegungen machen lassen, die ihnen gefallen und zu ihrer Entwickelung beitragen, wie z. B. die folgenden:

Lass das Kind mit einer Hand um jeden Deiner Daumen fassen, strecke seine Arme nach den Seiten aus und lege sie darnach kreuzweise über seine Brust. Dies kann abwechselnd cirka 10 Mal wiederholt werden. —

Strecke in ähnlicher Weise die Arme des Kindes abwechselnd nach hinten in die Verlängerung des Körpers und an den Seiten entlang. —

Fasse mit einer Hand um jeden der beiden Füsse (oder Knie) des Kindes und strecke die Beine abwechselnd hinunter in die Verlängerung des Körpers und zurück nach oben gegen das Ge-

sicht, so dass der Körper abwechselnd ganz ausgestreckt und ganz zusammengebogen wird. —

Fasse mit der einen Hand um beide Hände des Kindes und halte mit der anderen Hand die Füsse unten. Der Oberkörper des Kindes wird dann in sitzende Stellung hinaufgezogen und wieder in die liegende Stellung zurückgedrückt. Kann verschiedene Male wiederholt werden. Das Kind wird bald lernen, selbst beim Aufrichten mitzuhelfen, indem es die Bauchmuskeln anwendet und man kann sich dann damit begnügen, die eine Hand des Kindes zu halten, aber wechsle! (Siehe Fig. 1.) Die beiden letzten Uebungen sind auf die Dauer besser als Rizinusöl.



Fig. 1.

Es ist auch eine gute Uebung für ein kleines Kind, wenn man es in die Höhe hebt, indem man es mit einer Hand um jeden Daumen oder Zeigefinger des Erwachsenen fassen lässt. Selbst die kleinsten Kinder können in der Regel sofort festhalten und ziemlich lange Zeit hängen. Man kann auch das Kind auf den Beinen stützen lassen und dann den Körper hin- und zurückschwingen, während die Füsse auf derselben Stelle stehen bleiben.

Das Kind wird schnell lernen selbst mitzuarbeiten, was alle seine Glieder und Muskeln stärkt. Ein kleines Kind bekommt von Beinübungen und durch Massage nicht krumme Beine, sondern dadurch, dass es längere Zeit auf den Beinen steht.

Eine Hauptregel bei aller Gymnastik mit kleinen Kindern ist es, dass alle Bewegungen sanft und vorsichtig ausgeführt werden, am besten werden einige einleitende, Halb- oder Viertelbewegungen gemacht, damit das Kind wenigstens körperlich auf das kommende vorbereitet ist. Man braucht dann nicht Knochenbrüche oder Verrenkungen zu befürchten.

Bad, Frottieren und Gymnastik für meine beiden Jungen beanspruchen für meine Frau und mich im ganzen nur eine halbe Stunde jeden Abend. Es ist nur die Hälfte oder ein Viertel der Zeit, die die meisten Väter mit Pfeife und Zeitungen zubringen. Und für die Gesundheit der Kinder den Grund zu legen, ist doch eine ungleich wichtigere Beschäftigung.

Für grössere Kinder

ist das Spielen, besonders im Freien, die beste Körperbewegung. Man darf ihr Gehirn und ihre Nerven nicht dadurch anstrengen, dass man sie zwingt, Erklärungen, wie sie gymnastische Uebungen ausführen sollen, zu verstehen. Wenn man sie aber zusehen lässt, wie man selbst übt, dann wird der Nachahmungstrieb sie dazu veranlassen, selbst etwas ähnliches zu machen. Man kann sie dann aufmuntern und zurechtweisen. Von den Uebungen an und für sich haben sie nämlich grossen Nutzen.

Die besonders nützliche Uebung No. 3 kann man, auf einem Stuhle sitzend, das Kind in der Weise ausführen lassen, dass es auf dem einen Knie des Erwachsenen seitwärts sitzt und beide Füsse unter das andere Knie steckt, worauf es sich einige Male nach rückwärts beugt und wieder aufrichtet.

Viele Eltern — besonders Mütter — werden sich sicher bekreuzen und meinen, dass die Behandlung, die ich den Kindern geben will, sie umbringen muss. Ich dagegen meine, dass Bequemlichkeit, Dummheit, Unwissenheit und missverstandene Zärtlichkeit viele Eltern ihren Kindern gegenüber zu Verbrechern machen. Während das von mir empfohlene Vorgehen dieselben wirklich lebenstüchtig machen würde.

Dass die allermeisten Kinder ausserordentlich schlecht entwickelt sind im Verhältnis zu dem, was sie bei einer naturgemässen Erziehung hätten werden können, wird vielleicht am allerbesten durch die vom dänischen ärztlichen Vereine ausgegebene Tabelle bewiesen, die durchschnittliches Gewicht, Höhe und Brustweite der Kinder auf verschiedenen Alterstufen angibt.

Es ist gut möglich, dass die Zahlen richtig sind, es sollte aber, damit das Publikum nicht in Schlaf gelullt wird, hinzugefügt werden, dass das Resultat ein ausserordentlich schlechtes ist, das viel besser sein sollte und sein könnte. Für das Alter von 12—13 Jahren ist die Brustweite von 55—70 cm angegeben. Mein kleinster Junge, Per, hatte, 11 Monate alt, 53 cm Brustweite und der älteste, Ib, im Alter von 4 3/4 Jahren 69 cm. Sie wogen beide bei der Geburt nur 8—9 Pfund und entwickeln sich fortwährend ganz normal, ebenso weit entfernt von Magerkeit wie von der übertriebenen Fettigkeit, die oft schon bei Flaschenkindern anfängt. Es sind Lungen, Muskeln und Knochen, und nicht Backen, Kopf und Fett, die man sowohl bei Mädchen wie bei Knaben zur Entwickelung bringen sollte.

Für alte Leute.

Sowohl Fett als Gicht und Steifheit können durch tägliche rationelle Körperübungen ferngehalten werden. Die meisten glauben, dass man bereits, wenn man die Dreissig überschritten hat, zu alt für Leibesübungen ist. Ein trauriges Missverständnis! Körperliche Uebung ist eben das einzig probate Mittel, um jugendliche Kraft, Beweglichkeit und Spannkraft, sowohl körperlich als geistig, zu erhalten. — „Ja, wenn man nun aber diese Narrenstreiche seit seinen Knabenjahren nicht mehr getrieben hat, dann kann es doch wohl nicht mehr nützen, damit anzufangen, wenn man schon die Fünfzig erreicht und bereits Greisen-Gefühle hat!?“ „Erst recht!“

Ich werde einige bestimmte Beispiele anführen, wo die betreffenden obendrein nur verschiedene Uebungen planlos ausführten. Man wird sich dann vorstellen können, was durch Anwendung eines rationellen Systems erreicht werden kann. — Der „Vater“ der russischen Athletik, *Ladislaws Krajewski* aus St. Petersburg, wurde 1841 geboren, erlangte 1865 die medizinische Doktorwürde und wurde Hofmedicus. Durch grosse Praxis überanstrengt, fing er 1885 an, Leibesübungen zu betreiben, mit dem Resultate, das er 1895 (54 Jahre alt) 95 Pfund mit einer Hand und 170 Pfund mit beiden Armen stemmen konnte! — Der berühmte Professor Dr. *D. A. Sargent* bei der Harvard-Universität veröffentlichte 1897 in „The North American Review“ folgendes: „In mehreren Fällen habe ich Männer von über 60 Jahren durch systematische Uebungen grössere körperliche Kraft und grösseres Körpermass und Gewicht gewinnen sehen. Mr. *Smith Robertson* von Eau claire, Wis., 68 Zoll hoch, 140 Pfund schwer, *fing an*, Hantelübungen zu treiben, als er 69 Jahre alt war. Er übte drei Jahre lang täglich 10 Minuten, und ging dann etwa 7—8 km. Nach Verlauf dieser Zeit — er war also damals 72 Jahre alt — war er 160 Pfund schwer geworden, während seine Brustweite von 36 auf 40 Zoll gestiegen und alle Muskeln im Verhältnis dazu gewachsen waren. Als er 83 Jahre alt war, schrieb er mir, dass er noch ebenso leicht gehen und laufen konnte, wie vor 60 Jahren!“

Für Gelehrte und Künstler.

Ihr Geist wirkt in anderen Bahnen und in höheren Sphären als der der Laien, man ist deshalb geneigt, bei ihnen zu übersehen, dass der Körper den ganz gewöhnlichen Naturgesetzen unterworfen ist. Wird der Körper nicht gepflegt, dann wird er sich schliesslich gegen den Geist erheben und diesen daran hindern, seine hohen Ziele zu erreichen. Die meisten grossen Komponisten und viele Dichter starben in den dreissiger Jahren. Wie viele Tondichtungen und Literaturschätze sind nicht für die Welt verloren gegangen, weil jene Genies gar keinen Gedanken für die Gesundheit ihres Körpers hatten! — Für Sänger ist es sehr vor-

teilhaft, ihre Bauchmuskulatur zu entwickeln. — Sinn für Hygiene erwirbt man sich übrigens nicht im Studierzimmer. Derselbe fehlt leider noch zu häufig an den Stellen, wo er am meisten nützen könnte, nämlich bei den Sanitätsautoritäten selbst. In mehreren Ländern wird die physische Kultur mit Interesse von den Gelehrten studiert, während sie bei uns (in Dänemark) in denselben Kreisen *terra incognita* ist. Hier kann man Stoff zu mannigfaltigen Abhandlungen, ja selbst zu Disputationen finden, die ausserdem Chancen hätten, in viel höherem Grade gemeinnützig zu werden, als z. B. „Das Auge des Dorsches“ oder „Die Vegetation auf Madeira“. (Dänische Doctordisputationen.)

Für Bureauleute.

„Sie wollen uns doch wohl nicht noch mehr Arbeit auferlegen; wir sitzen und mühen uns den ganzen Tag über und finden kaum Zeit zum Essen!?“

Auf diesen Einwand erwidere ich: „Hör mal! Wenn Du jetzt gegen Abend müde und steif von der krumm gebeugten Stellung bist, ist es dann nicht eine grosse Erleichterung, wenn Du (pass auf, dass der Chef es nicht sieht!) Dich gegen die Stuhllehne zurückwirfst, die Arme mit aller Macht in die Höhe streckst und die Beine ausspreisst? Dies ist aber schon eine ganz bedeutende Muskelarbeit, man hört ja geradezu die Gelenke knacken“. — Von ähnlicher Natur und ähnlicher, aber tausendmal grösserer Wirkung ist die viertelstündige Extraarbeit, die ich Dir auferlegen will. — Der Typ des Bureaumenschen in grossen Städten ist oft eine traurige Erscheinung. Schon in jungen Jahren gebeugt, schiefschultrig und schiefhüftig durch die verdrehte Stellung auf dem Kontorstuhle, blass, pickelig und pomadisiert mit dünnem Halse aus einem Kragen hervorragend, den ein normaler Mann als Manschette gebrauchen könnte, der geckenhafte Anzug nach neuester Mode um Pfeifenstiele schlotternd, die Arme und Beine vorstellen sollen. In älteren Jahren ist seine Erscheinung noch mehr mitleiderregend: Der Mode kann er nicht mehr folgen, weil die Familie ernährt werden soll, der Blick ist matt, die Gestalt ist entweder noch mehr zusammengesunken und vertrocknet oder quabbelig, fett und ohne Farbe, in einen Dunst von altem Papier, verwestem Hauttalg und übelriechendem Atem eingehüllt. *Es braucht aber nicht so zu sein!*

Es ist nicht notwendig, dass die Arbeit dem Menschen in der Weise ihren Stempel aufdrückt. Ich war selbst 13 Jahre lang Kontorist. — Verwende nur die armseligen 15 Minuten täglich in der von mir angegebenen Weise, dann wird das Leben auch Dir viele wahre Freuden bieten.

Du musst dann versuchen, es Deinem Chef begreiflich zu machen, dass, wenn er Dich den ganzen Tag sitzen und die

schlechte Luft einatmen lässt, sei es aus Unwissenheit oder um die Ausgaben für Ventilation zu sparen, es dann *seine* Schuld ist, wenn Du krank wirst jetzt, wo Du in Deiner freien Zeit selbst daran arbeitest, gesunder zu werden.

Was für Kontoristen giltig ist, passt auch für Leute, die viel lesen oder schreiben oder für Handwerker oder sonstige Arbeiter, die in sitzender oder stehender Stellung in geschlossenen Räumen beschäftigt sind.

Für Sportsleute.

Ein jeder, der die neuesten und besten Methoden im Rudern und Schwimmen, Kugelstossen, Werfen mit Hammer, Diskus und Kugeln (im Gewichte von 56 Pfund englisch) kennt, ist klar darüber, dass die grössten Kraftproben in diesen Zweigen des Sports und der Athletik nur dann ausgeführt werden können, wenn die Hauptarbeit auf die Muskeln der Beine und besonders die des Rumpfes gelegt wird, während der Mann mit den durch Uebungen mit eisernen Gewichten oder durch Sandows System abnorm entwickelten, dicken, knolligen Armmuskeln, elend durchfällt. Ich bin selbst Meister in allen diesen Uebungen gewesen und kann deshalb aus eigener Erfahrung reden. — Es ist vielleicht weniger bekannt, dass es auch in hohem Grade Läufern, Wettgehern und Springern von Nutzen ist, wenn sie starke Muskeln um den Leib herum haben. Mit Hilfe meiner „Korsettübungen" (meine gemeinsame Benennung der Uebungen, welche die eben erwähnten Muskeln entwickeln) kann man sich den Winter hindurch in trainiertem Zustande halten, selbst wenn man nicht Gelegenheit hat, im Freien zu laufen. Was im allgemeinen einen schlecht trainierten Fusssportsmann zum Haltmachen veranlasst, sind nicht so sehr Atemnot oder müde Beine, als alle die wohlbekannten, unangenehmen Gefühle im Bauch, Zwerchfell, Seite und Lende, die unter dem gemeinsamen Namen „Stechen" bekannt sind.

Im Januar dieses Jahres (1904) lief ich mit dickem Winteranzug und grossen Stiefeln über 11¼ km in sehr hügeligem Terrain und Schneemansch in einer Stunde, und obwohl ich ein Vierteljahr lang nicht gelaufen hatte, bekam ich gar kein Seitenstechen, aus dem einfachen Grunde, weil ich täglich meine „Korsettübungen" gemacht hatte. In meinen jungen Jahren, als ich viel leichter war, aber diese Uebungen nicht machte, hätte ich unter ähnlichen Verhältnissen nicht 2 km zurücklegen können ohne Seitenstechen zu bekommen. —

Bei der Auswahl der Uebungen habe ich darnach gestrebt, dass sie die beste Vorschule für junge Leute bilden, die Tüchtigkeit in den erwähnten gesunden und erfreulichen Uebungen zu erreichen wünschen. Beim Gebrauch meines Systems wird sich jeder Sportsmann auf leichteste Weise in guter Kondition erhalten

können und zugleich die Muskeln entwickeln, die er am meisten gebrauchen muss.

Ich will dieses Kapitel nicht abschliessen, ohne unsere Sportsmänner ernstlich vor zu vieler Sportsarbeit, verbunden mit zu wenig Ruhe, Essen und Schlaf, zu warnen. Dies verursacht einen Zustand (das sogenannte Uebertraining), der den betreffenden zur leichten Beute für Krankheitsangriffe macht: eine schlechte Empfehlung für den Sport, selbst wenn der betreffende dabei einen Rekord setzt. Es handelt sich während des Trainings nicht so sehr um die Ausführung einer täglichen grossen oder langwierigen, harten Arbeit, sondern darum, den Körper in einen solchen Zustand zu bringen, dass derselbe ohne Nachwehen (z. B. bei Konkurrenzen) im rechten Augenblicke die erwünschte Arbeit auszuführen vermag. In diesem Punkte wird bei uns sehr viel gesündigt, und hier können wir vieles von den Amerikanern, den ersten Athletik-Sportsmännern der Welt, lernen, die das Hauptgewicht darauf legen, dem *ganzen* Körper die intensivste Gesundheit und Lebenskraft zu verschaffen.

Für Frauen.

Wenn nur die Hälfte der Zeit, die jetzt zum Frisieren, Brennen und anderem Verderb der Haare verbraucht wird, auf vernünftige Körperpflege verwendet würde, dann würde es weniger unglückliche Ehen, weniger kränkliche Kinder geben; das Jammerthal würde ein Paradies werden! — Alle Frauen wünschen Schönheit, harmonische Formen und eine gute Figur zu besitzen, aber vielleicht nur ein Prozent weiss, worin diese Eigenschaften eigentlich bestehen, und dass ein tägliches Bad, Frottieren der Haut, allseitige Körperübung und Bewegung in frischer Luft und Sonnenschein die einzigen Mittel sind, Schönheit zu gewinnen oder — für die älteren — sie zu erhalten.

Mit der jetzigen Generation erwachsener Frauen ist ja wohl nicht mehr viel zu machen.

Aber Ihrer Töchter wegen, meine Damen, wird es Sie vielleicht interessieren zu hören, dass die Männer in 20 Jahren in Bezug auf hygienischen Sinn und Kenntnis der Gesundheitslehre so weit gekommen sein werden, dass sie sich nicht darauf beschränken werden eine Frau zu bemitleiden, die sich durch das Tragen von Korsett verdorben hat (auch wenn sie sich nicht schnürt!), es vielmehr als Dummheit, Unreinlichkeit und Faulheit bezeichnen werden, wenn eine Frau Korsett trägt und es unterlässt, täglich zu baden und den Körper zu üben. Es wird dann eine sehr unangenehme Situation für eine neuverheiratete Frau werden, wenn der Mann sie darauf aufmerksam machen muss, auf wie tiefer Kulturstufe sie in Bezug auf Gesundheits- und Schönheitspflege, und gerade herausgesagt, Reinlichkeit steht, trotz des äusseren Kleiderschmucks. — Eine Frau, die das Korsett ablegt,

ist aber übel daran, wenn sie nicht statt dessen etwas bekommt, das wärmen und den Körper aufrecht halten und umschliessen kann.

Die Wärme kommt schnell, wenn die Haut durch Bad und Frottierübungen aus ihrer Schlaffheit herauskommt. Man kann in „ärztlichen Ratgebern“ lesen, dass sich, wenn das Korsett abgelegt wird, nach und nach von sich selbst Muskeln bilden, die den Körper unterstützen. Diese Muskeln kommen allerdings sehr langsam oder gar nicht, wenn man nicht besondere, hierfür geeignete Uebungen, wie die von mir angegebenen, ausführt, bei deren Hilfe man in einigen Monaten ein solides „Muskelkorsett“ erwerben kann.

„Wir haben aber wirklich keine Zeit dazu!“

Doch, das haben Sie! Je mehr Sie zu tun haben, desto besser werden Sie verstehen, Ihre Zeit so einzuteilen, dass Sie jeden Tag eine Viertelstunde erübrigen. Und haben Sie nur einmal gut angefangen, dann werden Sie sich täglich nach dieser Viertelstunde sehnen, besonders nach dem ausserordentlich angenehmen Gefühl, das durch das Frottieren im ganzen Körper hervorgerufen wird.

Der Einwand, dass es an Zeit fehlt, stimmt im ganzen genommen sehr selten, wenn man die Verhältnisse näher untersucht. Viele Mütter behaupten, dass sie nicht Zeit haben, sich und ihre Kinder täglich zu baden, ihren Körper zu üben, ihre Zähne zu bürsten, für täglichen Stuhlgang zu sorgen, sie bei jeder Witterung ins Freie zu führen usw., dieselben Mütter haben aber Zeit genug, den einen Roman nach dem anderen zu verschlingen, mit anderen Gleichgesinnten auf Treppen und an Strassenecken zu plaudern, in den Hauptstrassen zu promenieren, den Konditor zu besuchen u.s.w.

Für Radfahrer.

Das Fahrrad ist ein ausgezeichnetes Mittel, um schnell und unabhängig von den Eisenbahnzügen aus der Stadtatmosphäre in die frische Landluft hinaus und wieder zurückzukommen, wenn die Pflicht ruft. Und als Beförderungsmittel für Touristen ist es unschätzbar. In allen anderen Beziehungen ist seine Bedeutung für die Gesundheit negativ. — Ich fuhr auf hohem Rade bereits 1883, darnach viele Jahre hindurch Sommer und Winter geschäftlich auf niederem Rade. Ich wurde mir aber nach und nach darüber klar, dass das Rad als tägliches Beförderungsmittel nicht nur in mehreren Beziehungen ungesund war, sondern dass dasselbe mich auch um die gute Bewegung brachte, die ein rascher Spaziergang zwischen Heim und Geschäft gibt. Ich gab dann das Radfahren auf und habe es später nicht bereut.

Rationeller Fusssport gibt den Beinen eine klassische Form, während sie durch Radfahren im Laufe der Zeit missgestaltet werden. Rasches Spazieren — und noch mehr Schnellgehen — setzt nicht allein die Muskeln der Beine, sondern auch viele des

übrigen Körpers in Bewegung, das Radfahren dagegen entwickelt nur einzelne Beinmuskeln, während die übrigen Muskeln des Körpers ermüdet und geschädigt werden, indem sie entweder ununterbrochen gespannt oder ganz unwirksam sind. Ein Mensch, der keine andere Bewegung als Radfahren hat, kann nicht vermeiden, dass verschiedene Teile des Körpers defekt werden und fällt nach und nach verschiedenen Krankheiten anheim. Für den Radfahrer ist es deshalb noch wichtiger als für den Fussgänger, sich tägliche Bewegung der Muskeln zu verschaffen, die um den Leib herum, an Brust, Rücken und Schultern sitzen. Und ich glaube nicht, dass es bequemer und mit grösserer Wirkung geschieht, als durch mein System.

Für die Landbevölkerung.

Geehrte Landleute! Ihr seid ja weltberühmt durch Eure Tüchtigkeit in Landwirtschaft, Viehzucht und Butterproduktion*). Man sagt auch von Euch, dass Ihr klug und vernünftig seid und nicht gern Geld für unnütze Sachen ausgebt.

Warum wollt Ihr denn all die teure Medizin vertilgen, die Euch der Arzt oft nur verschreibt, weil Ihr sonst sagen würdet, er verstehe seine Sache nicht? Hört, was einige der klügsten Aerzte der Welt meinen. Dr. *Mackenzie* (Kaiser Friedrichs Arzt) sagte: „Falls kein Tropfen Medizin auf der Welt wäre, würde die Sterblichkeit geringer sein!“ und Dr. *Titus* (Hofarzt in Dresden) sagte: „Drei Viertel der Menschheit wird durch Arzneimittel totgeschlagen!“ Beinahe jede Medizin ist Gift; je mehr man einnimmt, desto weniger hilft sie, wo sie helfen soll, und der ganze übrige Körper wird vergiftet.

Es ist ein Skandal, dass es so viel Kränklichkeit auf dem Lande gibt, wo sonst alle Bedingungen für eine vollkommen gesunde Lebensweise vorhanden sind. *Der Hauptgrund ist, dass Ihr nicht den geringsten Begriff von der Hautpflege habt.*

Es ist schon schlimm genug, dass Ihr einen wahren Schrecken vor frischer Luft in Euren Stuben habt; das wird aber teilweise dadurch wieder gut gemacht, dass Ihr soviel bessere Luft habt, als in den Städten, sobald Ihr die Nase zur Türe hinaus steckt. Bewegung bekommt Ihr beinahe alle genügend, wenn auch nicht vollkommen. Bei Fabrikarbeitern und Armen der grossen Städte kann Krankheit entschuldigt werden, bei Euch aber nicht. Ihr werdet vergiftet und krank, weil Ihr die Pflege Eurer Haut versäumt. Statt Heilung zu suchen durch Waschen, Striegeln und Abhärtung der Haut, was Ihr ja bei Euren Pferden, Eurem Rindvieh, stellenweise auch bei den Schweinen nicht versäumt, stopft Ihr Euch mit noch mehr Gift in der Form von Medizin und hüllt

*) Die Landwirtschaft steht in Dänemark sehr hoch. Es wird z. B. jährlich für 152 Millionen Mark Butter exportiert. (Anm. d. Uebersetzer.)

Euch in noch mehr überflüssige Kleidungsstücke ein. Das Resultat ist selbstverständlich das, dass Ihr das nächste Mal noch leichter von Krankheiten angegriffen werdet.

Eine Eurer schlimmsten Plagen, die Lungentuberkulose, die gegenwärtig in Schrift und Wort so viel besprochen wird, verdankt diesen Umständen ihre merkwürdig grosse Verbreitung auf dem Lande. Der berühmte Tuberkulosen-Arzt *Dettweiler* sagte: „Der Lungenkranke ist eben so sehr haut- als lungenkrank". Der Mensch verliert, wenn er seine Haut vernachlässigt, die Widerstandsfähigkeit den Bazillen gegenüber.

Dr. *P. Niemeyer* sagt: „Die Angst vor frischer Luft ist die Hauptursache der Tuberkulose. Wer diese Angst bekämpft, tut ebensoviel für die Verhütung dieser Krankheit als derjenige, der die Bazillen verfolgt!"

Welche Brutstätten für Krankheit sind nicht die kleinen überfüllten und — praktisch gesehen — unventilierten Räume der Dorfschulen. Die Luft ist von den verschiedenen Ausdünstungen vieler schmutziger Kinder übersättigt und ist oft mit dem Dunste feuchter Kleider und Schmierstiefel vermischt oder dicht von Ofenrauch und Aschenstaub. Falls ein vernünftiger Lehrer den Versuch macht, die Fenster während des Unterrichts zu öffnen, bekommt er es mit den Eltern zu tun.

Die Turn- und Gymnastik-Uebungen, die in vielen Gegenden so eifrig betrieben werden, *könnten* die Gesundheit der Landbewohner sehr fördern, sie sind aber wegen des völlig fehlenden Verständnisses für Hautpflege und frische Luft beinahe mehr schädlich als nützlich. Ich war bei mehreren solchen freiwilligen Uebungen auf dem Lande zugegen. Die Teilnehmer atmeten in kräftigen Zügen die Luft des kleinen Lokals ein, das mit Staub, Ausdünstungen und Tabaksrauch gesättigt war. Die Turner waren schweisstriefend, aber kein einziger badete nachher. Sie zogen ihre Kleider an und der eingetrocknete Schweiss setzte über alle die alten Schichten von früheren Turnstunden noch eine Schicht giftiger Produkte ab. Und als ich dem tüchtigsten der Teilnehmer gegenüber bemerkte, dass ich die Naturkraft bewundere, die sie besitzen müssten, wenn sie nicht alle totkrank würden, gab mir der Betreffende zu, dass er sich allerdings meistens nachher unwohl fühlte!

Für Reisende.

Ich habe oft gehört, dass Handelsagenten oder solche, deren Erwerb sie zwingt, längere Zeit über von der Heimat entfernt zu sein, sich darüber beklagen, dass ihnen gänzlich die Gelegenheit fehlt, ihren Körper durch Gymnastik oder Sport zu kräftigen und dass sie oft nach Provinzstädten kamen, wo es mit Schwierigkeiten und Zeitverlust verbunden war, ein Bad zu erhalten, das man, wie bekannt, nach einer Eisenbahnfahrt besonders nötig hat. —

In diesem Falle glaube ich, dass mein System Abhilfe leisten wird. Es brauchen keine Apparate mitgeführt oder aufgestellt zu werden.

Kommt man vom Bahnhof ins Hotelzimmer, so entkleidet man sich, stellt sich auf einen Fussteppich und überklatscht den ganzen Körper mit einem nassen Handtuche (man kann ja auch ohne viel Beschwerde eine kleine Gummi-Badewanne mit sich führen), trocknet sich ab und macht die Frottierübungen. Beim Anziehen wäscht man Gesicht, Hände und Füsse mit Seife im Waschbecken. Wie man sieht, ersetzen die Strapazen der Reise die Uebungen vor dem Bade; hält man sich aber mehrere Tage an demselben Platze auf, so geht man selbstverständlich das ganze System durch, entweder morgens oder abends.

Für fette und magere Leute.

Wie kann dieselbe Ursache zwei beinahe entgegengesetzte Wirkungen haben? Ja, Sie kennen wohl die Fabel vom Indianer, der sich darüber wunderte, dass der Europäer mit demselben Munde sowohl warm als kalt blasen konnte, als er an den Fingern fror, während die Suppe zu heiss war.

In Bezug auf Körperbeschaffenheit teile ich die Menschen in die folgenden Hauptklassen ein: 1) Die weich-mageren, 2) die trocken-mageren, 3) die muskelfetten, 4) die spindeldürren, und 5) die quabblig-fetten. Es gibt selbstredend viele Uebergangsformen, wie man auch Leute sieht, die teilweise, z. B. mit dem Oberkörper, einer Klasse und mit dem Unterkörper einer anderen Klasse angehören. Der Körper der ersten Klasse hat volle, langgestreckte Muskeln, die im Zustande der Ruhe ganz weich sind. Die Muskeln der zweiten Klasse sind markiert, oft übertrainiert und am mittleren, weichen Teile kurz. Die dritte Klasse hat eine Schicht von Fett über und zwischen den sonst ganz guten Muskeln, während die zwei geringsten Klassen — praktisch gesehen — gar keine Muskeln haben. Wenn ein Mensch Kleider an hat, kann es manchmal sehr schwierig sein, ihn richtig zu klassifizieren. Nach allgemeiner Meinung werden sehr viele Männer als „kräftig“ angesehen, trotzdem sie körperlich gar nichts wert sind, während anscheinend unansehnliche Männer Athleten sind. Ein und dasselbe Individuum kann aus verschiedenen Ursachen in eine andere Klasse übergehen. Beispiele: Falls einer aus Klasse 1 nicht aufpasst und nicht gesund lebt, kann er entweder in Klasse 3 oder zu frühzeitig (je nach seinem Alter) in Klasse 2 übergehen. Klasse 4 ändert sich durch Wohlleben in Klasse 5, diese dagegen durch Krankheit oder Hunger in Klasse 4. Die Modelle der antiken Bildsäulen, sowohl Frauen als Männer, gehörten zu Klasse 1, von den Modellen der Jetztzeit gehören die männlichen gewöhnlich zu Klasse 2 und die weiblichen zu Klasse 5. — Durch vernünftige Trainierung (wenn man z. B. meinen Anweisungen folgt) können Klasse 2—5 alle in Klasse 1 verwandelt werden (mit

Ausnahme von Klasse 2 in besonderen Fällen). Die aus Klasse 4 werden am Körper und an den Gliedern Muskeln bekommen und dadurch dicker und schwerer werden.

Wenn es sich um fette Leute handelt, muss man erst konstatieren, welcher Klasse sie angehören, weil Leute aus Klasse 5 stufenweise und vorsichtig vorgehen müssen. Für diese Klasse gibt es viele verschiedene „Abmagerungskuren“ von denen *Banting's*, *Epstein's* und *Oertel's* die bekanntesten sind.

Diese enthalten natürlich eine ganze Reihe von umständlichen und minutiösen Vorschriften, was gegessen und getrunken werden darf und was nicht. Das einfachste ist indessen, dasselbe wie früher zu geniessen*), aber in *bedeutend* geringeren Mengen, damit sich keine neuen Fettschichten bilden.

Demnächst muss man die alten Fettschichten entfernen, indem man inwendig, durch Bewegung der unmittelbar unterliegenden Muskeln, und auswendig, durch Reibung auf sie einwirkt. Dadurch wird auch der Körper, der sonst leicht durch die Abmagerung geschwächt wird, gestärkt.

Das meiste und beschwerlichste Fett sitzt in der Regel um den Leib herum. Durch Spaziergänge, ja selbst durch Bergsteigen, Radfahren oder Hantelübungen wird nicht besonders viel auf das Bauchfett eingewirkt und es hat ja keinen Zweck, dass unrichtige Körperteile, wie Arme und Beine, abmagern. Aber mit Hilfe solcher lokalen Muskelübungen und Massage um den Leib herum, wie sie so reichlich in meinem System enthalten sind, verschwindet es auf leichte und angenehme Weise. Leute aus Klasse 3 können in der Regel vertragen, das Fett durch lange Laufturen, Schwitzbäder und anstrengendes Sporttraining *schnell* wegzuschaffen. Das Unangenehme bei dieser anstrengenden Methode ist aber, dass das Fett um den Leib herum zuletzt Abschied nimmt, während man es doch gerade hier zuerst los sein möchte. Deswegen muss auch dieses Training durch meine Korsett- und Frottierübungen ergänzt werden.

Allgemeine Bemerkungen über die Anwendung des Systems.

In den Beschreibungen der Uebungen wird später erklärt werden, in welcher Weise man vorgehen soll, bezw. als Anfänger oder als Fortgeschrittener. Wenn man dies genügend berücksichtigt, wird das System sozusagen für alle, für beide Geschlechter und für jedes Alter passen. Leute mit akuten Krankheiten oder mit bedeutenden organischen Fehlern — wie z. B. Herzfehlern,

---

*) Wird die Nahrungsweise gänzlich geändert, so bereitet man nämlich leicht dem Magen, der auch ein „Gewohnheitstier“ ist, Beschwerden.

angegriffenen Lungen und Darmgeschwüren — bilden selbstverständlich eine Ausnahme, und diese müssen in jedem Falle ihren Arzt fragen, welche von den Uebungen sie auslassen sollen. Man kann aber, selbst wenn ein Teil des Körpers oder eines der Organe krank ist, dennoch daran arbeiten den Körper an anderen Stellen widerstandsfähig zu machen.

Es folgt von selbst, dass Frauen zu gewissen Zeiten das Vollbad und die anstrengendsten Uebungen unterlassen und sich zunächst mit den leichtesten der Frottierübungen begnügen müssen.

Beschreibung der Uebungen.*)

Uebung No. 1.

Strecken des Körpers und Wölben der Brust im Stehen. Darnach Rollen des Oberkörpers, erst links, dann rechts.

Morgens: Heraus aus dem Bett! Hosen (bezw. Reform-Unterbeinkleider) und Sandalen an! Anfänger mögen Strümpfe und Morgenschuhe anziehen. — Abends oder beim Umkleiden im Laufe des Tages: Die Kleider ab! mit Ausnahme des Hemdes und der oben erwähnten Kleidungsstücke. Knöpfe aber unbedingt den Halsbund auf und lass um die Taille herum oder an anderen Stellen nichts strammen!



Fig. 2.

Ehe man die Uebung selbst anfängt, streckt und reckt man aus voller Macht den ganzen Körper, indem man die Arme in die Höhe

*) Es ist zu empfehlen, vor der Durchnahme der Uebungen noch einmal recht aufmerksam den Abschnitt „Mein System" durchzugehen. (Anm. d. Uebst.)

streckt und die gefalteten Hände mit in Winkel gebogenen Handgelenken (siehe Fig. 2) in Verlängerung von einander fasst. Durch diese Stellung kann man die Ellbogen und Schultergelenke besser recken. Es schadet nichts, wenn es auch mal ein wenig knackt. (Diese Streckung kann auch durch eine sogenannte „Spannbeugung" ersetzt werden: Man stellt sich 60—70 cm von einer Wand entfernt mit dem Rücken gegen dieselbe, bringt den Oberkörper rückwärts, stützt die Finger gegen die Wand und hebt sich auf den Fussballen). Dann kommt das Brustwölben: Die Arme werden jetzt seitwärts gesenkt und die Brust möglichst weit nach oben und vorn geschoben, man zwingt darnach die Schultern zurück und bleibt einige Sekunden in dieser Stellung. Man kann auch statt dieser einleitenden Uebungen eine sogenannte „Brücke" machen, während man noch im Bette liegt. Man beugt den Nacken ganz nach hinten, zieht die Füsse unter sich hinauf, und während man nur auf dem Kopfe und den Fusssohlen ruht, lässt man den Körper einen Bogen nach oben bilden.



Fig. 3.

Nun zur Uebung selbst. Um das Gleichgewicht zu halten setzt man die Füsse fest auf den Boden ca. 1/3 Meter von einander entfernt und mit nach auswärts gedrehten Fussspitzen. Mit hochgestreckten Armen, gefalteten Händen und, wie bereits erwähnt, stark gebogenen Handgelenken, lehnt man den Oberkörper nach hinten und schwingt denselben mit einer gleichmässigen, rotierenden Bewegung nach rechts in einem Bogen nach vorn, — man muss aber aufpassen, dass der Rücken, während der Biegung nach vorn nicht gekrümmt und die Front nicht geändert wird, — dann links herum und weiter in einem Bogen nach hinten, bis der Körper die ursprüngliche Stellung wieder einnimmt.

Ohne aber Halt zu machen schwingt oder rollt man den Ober-

körper 5 Mal in derselben Richtung in grossen Kreisen, während die Oberarme fortwährend dicht neben den Ohren gehalten werden, was man besonders bei der Kreisbewegung nach vorn leicht vergisst. (Siehe Fig. 2.) Man macht dann Halt und rollt den Oberkörper in entgegengesetzter Richtung, also nach hinten, links, vorn und rechts usw. 5 Mal.

Der Oberkörper beschreibt auf diese Weise eine umgekehrte Kegelfläche, dessen Spitze zwischen den Hüften liegt, während die gefalteten Hände den Umkreis der Grundfläche beschreiben.

Ist man zu Schwindel veranlagt, so soll man nicht den Kopf rückwärts beugen, wenn der Körper nach hinten schwingt, obwohl es ja besser aussieht, wenn der Kopf den Bewegungen des Körpers folgt. Anfänger und schwache Leute mögen lieber die Hüften fassen, statt die Arme in die Höhe zu strecken. Man soll stets daran denken, gleichmässig und durch die Nase zu atmen: Einatmen bei der hinteren Hälfte des Kreises, Ausatmen bei der vorderen.

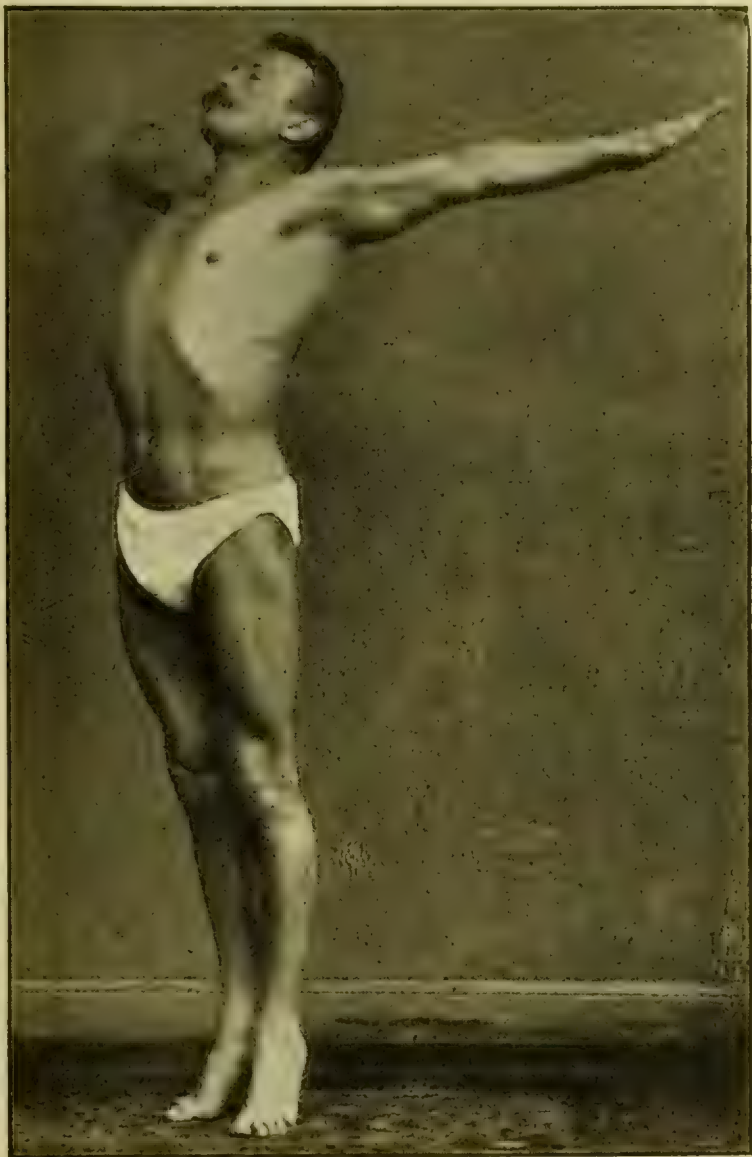


Fig. 4.

Atemübungen.

Sich ohne vorhergehende Körperbewegung aufzustellen und tief Atem zu holen — was oft, besonders in deutschen Büchern, empfohlen wird — ist unnatürlich und Humbug, ja kann sogar Störungen in den Druckverhältnissen der Körpergefässe verursachen und Schwindel hervorrufen. Es muss also, wenn man Atmungsübungen unternehmen will, ein natürliches Bedürfnis nach mehr Luft vorhanden sein. Atmungsübungen sind deshalb nur an ihrem Platze unmittelbar nach einer verhältnismässig anstrengenden Körperübung. Ich habe deshalb in meinem System an allen passenden Stellen eine solche aus einem oder mehreren tiefen Atemzügen bestehende Uebung eingefügt. (Siehe die Zeittafel.)

Indem man so tief wie möglich den Atem durch die Nase einzieht, hebt man sich auf die Fussspitzen und legt den Kopf ein wenig nach hinten. Wenn man wieder ausatmet, was auch so tief und kräftig wie möglich und nicht stossweise geschehen muss, senkt man wieder die Fersen und das Kinn. Beim Einatmen stützt man die Hände auf die Hüften und hält die Ellbogen möglichst nach den Seiten (siehe Fig. 3), so dass man seinen Brustkasten seitwärts erweitern kann; dadurch kann man ihn am meisten mit Luft füllen. Dies stimmt vielleicht nicht mit den gewöhnlichen Anschauungen, kann aber durch Versuche mit dem Spirometer (Atmungsmesser) oder Bandmasse bewiesen werden. Man kann sich auch mit mehr Luft füllen, wenn man die Schultern ein wenig in die Höhe hebt; dies ist praktisch, wenn auch nicht ästhetisch fürs Auge. Hebung und Senkung der Schultern an und für sich sind aber, das wollen wir bedenken, eine zuträgliche Muskelübung. Nach den Uebungen, bei denen man die Arme nicht besonders viel gebraucht hat, kann man sie beim Einatmen, seitwärts und ein wenig nach hinten gestreckt, erheben (Fig. 4), und beim Ausatmen wieder senken. Schwache Leute können im Anfang die Fersenhebungen auslassen oder sich mit der Hand stützen wie bei Uebung 9. Fortgeschrittenen ist zu empfehlen, in allen 12-Sekunden-Pausen die 2 tiefen Atemzüge und die Fersenhebung mit einer tiefen Kniebeuge in folgender Weise zu kombinieren: Hebe Dich gleichzeitig mit dem ersten Einatmen auf die Fussballen (siehe Fig. 3 u. 4), gehe bei dem ersten Ausatmen vollständig in die Kniebeuge hinunter (siehe Fig. 5), strecke bei dem zweiten Einatmen die Beine wieder vollständig (siehe Fig. 3 u. 4) und senke schliesslich die Fersen gleichzeitig mit dem zweiten Ausatmen. Man muss aber währenddessen fortwährend in Gedanken

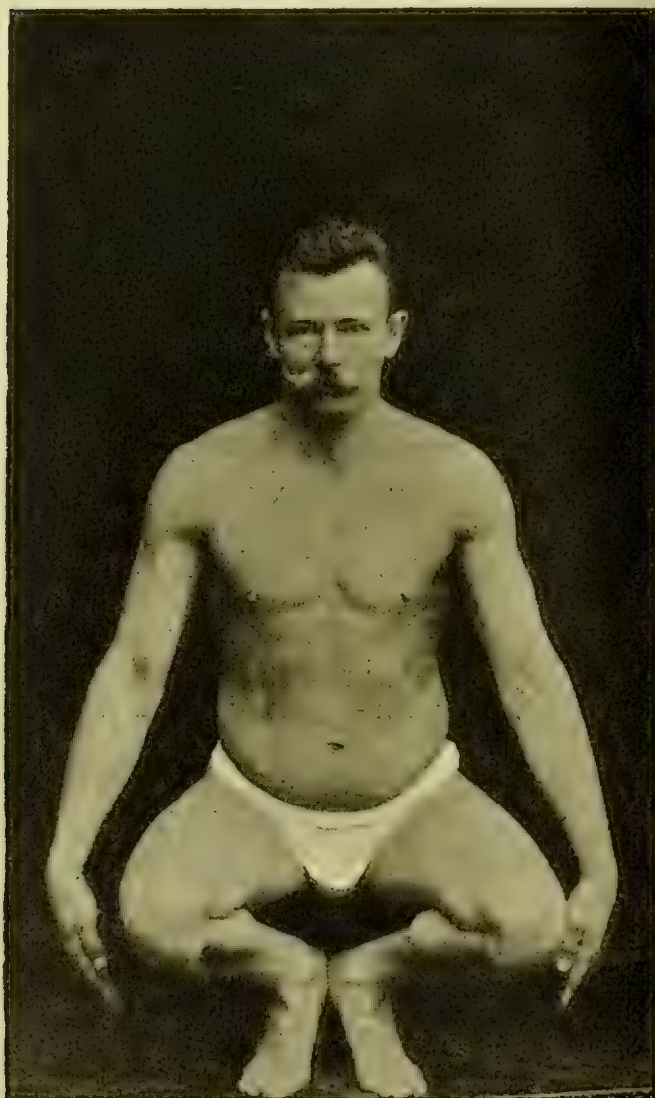


Fig. 5.

das Atemholen die Hauptsache sein lassen, das Beugen und Strecken der Beine ist also mehr ein Betonen des tiefen Aus- und Einatmens.

Es gibt noch viele andere, künstlichere Atmungsmethoden; ich habe hier nur die natürlichste erwähnt.

Man darf beim Einatmen nicht die Brust vorschieben, es ist aber eine ausgezeichnete Uebung, den Brustkasten durch Muskelkraft in die Höhe zu heben und denselben einige Zeit in dieser Stellung zu halten, während man dadurch Atem holt, dass man das, was man für gewöhnlich „Magen" nennt, aus- und einzieht. Eine andere vorzügliche Lungengymnastik, die bereits der alte Philosoph *Plato* und später *Kant*, empfohlen haben, ist es, voll einzuatmen und den Atem etwa eine Minute anzuhalten. Mit diesen beiden Brustübungen kann man sich auf einsamen Spaziergängen sehr praktisch amüsieren.



Fig. 6.

Uebung No. 2.
Kurzes Beinwerfen, abwechselnd rück- und vorwärts mit gestrecktem Beine, erst mit dem einen Beine, dann mit dem andern.

Man stützt sich mit der einen Hand auf das Fussende des Bettes, die Kommode oder den Thürdrücker, steht auf dem einen Beine und wirft das andere Bein schnell 16 mal abwechselnd rück- und vorwärts. Die freie Hand kann die Hüfte fassen (siehe Fig. 6).

Das Bein soll *nicht* in grossen Bogen wie ein Pendel, das durch das eigene Gewicht fällt, geschwungen, vielmehr mit kurzen Schlägen geworfen werden; man muss Kraft anwenden, jedesmal wenn die Richtung der Bewegung geändert wird, was in einem Nu, ohne Pausen, geschehen muss. Die grösste Kraft muss in das Zurückwerfen gelegt werden, weshalb es am praktischsten ist, zu zählen, wenn dies geschieht. Kann man nachher fühlen, dass

der untere Teil des grossen Rückenmuskels ein wenig geschwollen ist, dann hat man die Uebung richtig ausgeführt.

Nur die 3 letzten Male schwingt man so weit wie möglich nach vorn und nach hinten aus, um Gelenk und Muskeln geschmeidig zu machen. Das Knie muss die ganze Zeit vollständig gestreckt sein, und den Oberkörper darf man durchaus nicht vornüberbeugen, auch den Kopf nicht. Besitzt man einen Fussschemel, so soll man sich auf diesen stellen, da man dann auch den Rist gestreckt halten kann (siehe Fig. 6).

Dann kehrt man sich um und macht auch mit dem anderen Bein 16 Doppelschwünge. Je geübter man wird, desto *schneller* kann diese Uebung gemacht werden.

Uebung No. 3.
Abwechselndes Rumpfaufrichten und -niederlegen aus der Rückenlage.

Lege einen kleinen Fussteppich vor die Kommode oder vor den Kleiderschrank. Lege Dich auf den Teppich und stecke die Zehen unter das Möbel (wenn man nicht die Füsse in dieser Weise festhält, wird die Uebung leicht schlecht gemacht, jedenfalls werden die Muskeln nicht genügend geübt). Hebe den Ober-



Fig. 7.

körper 12 Mal zur sitzenden Stellung und senke ihn ebenso oft wieder zurück. Den Rücken hält man steif und den Kopf biegt man im allerletzten Augenblick nach hinten, so dass nur der Nacken und evtl. die Finger, dagegen nicht der Rücken oder die Schultern auf dem Fussboden ruhen. So lange man noch schwach und ungeübt ist, darf man jedoch auf der ganzen Rückenfläche ruhen; man kann sich dann die Arbeit beim Aufrichten dadurch erleichtern, dass man die Hände zu beiden Seiten des Körpers auf den Fussboden stützt.

Nach und nach, wenn die Bauchmuskeln stärker werden, fasst man die Hüften mit den Händen, und später verwendet man die Arme, um die Uebung schwieriger und damit wirkungsvoller zu machen, indem man das Gewicht am „Hebelarm" des Oberkörpers dadurch erhöht, dass man die Hände um den Nacken fassen lässt, oder die Arme in Verlängerung des Körpers ausstreckt (siehe Fig. 7). In diesem Falle darf man aber nicht den schlimmen Fehler machen, die Arme zu heben und sie früher als den Oberkörper nach vorn zu führen, man muss vielmehr die Oberarme immer neben den Ohren halten. Wenn man recht geübt ist, geschieht jede Bewegung, sowohl das Aufrichten wie das Senken, *mit raschem Ruck*, derart, dass die Finger abwechselnd gegen die Schranktüre oder Kommode, der Nacken gegen den Fussboden stossen. Man braucht die Beine nicht gestreckt zu halten, die Uebung ist ebenso wirkungsvoll mit gebogenen Knieen.

Atme ein, wenn Du Dich zurücklegst, atme aus, wenn Du Dich erhebst. Um nicht die Stimmritze zu schliessen, darf die Zurückbiegung des Nackens erst zum Schluss geschehen, wenn das Einatmen vollendet ist.

Uebung No. 4.

Ganzdrehen des Oberkörpers im Stehen, links und rechts, mit darauffolgender Seitenbeugung rechts und links, also entgegengesetzt dem Drehen, jedesmal mit den Armen ausgestreckt in der Verlängerung der Schulterlinie.

Stelle Dich fest auf den Fussboden, mit gut gespreizten Beinen, geradeaus gestellten Zehen (Abstand von der Mitte des einen Fusses bis zur Mitte des anderen etwa 75 cm, bei kleinen Personen etwas weniger), strecke die Arme gerade nach beiden Seiten aus und balle die Hände, drehe den Oberkörper eine 1/4 Umdrehung (90°) nach links, ohne die Füsse von der Stelle zu bewegen und ohne die Stellung der Arme in ihrer Lage zur Brust zu verändern; dann hast Du die *Grundstellung* (siehe Fig 8) zu dieser Uebung, die ungezwungen in 3 Tempi zerfällt.

Während Du in dieser gedrehten Stellung stehen bleibst, beugst Du den Oberkörper seitwärts soweit nach rechts hinunter, dass die geballte Hand den Fussboden zwischen den Füssen berührt (siehe Fig. 9). Dies bringen jedoch nur die wenigsten fertig, ohne das rechte Knie ein wenig zu beugen, wodurch die Hand etwas innerhalb des rechten Fusses den Boden trifft.

Sobald Du den Fussboden berührt hast, richtest Du den Oberkörper wieder auf und bleibst dann — ohne die Front zu ändern — einen Augenblick in der Grundstellung stehen (siehe Fig. 8) (2. Tempo).

Indem die Füsse dauernd auf derselben Stelle stehen bleiben, drehst Du den Oberkörper eine 1/2 Umdrehung (180°) nach rechts herum, sodass Du jetzt das Gesicht nach der Seite wendest, wo

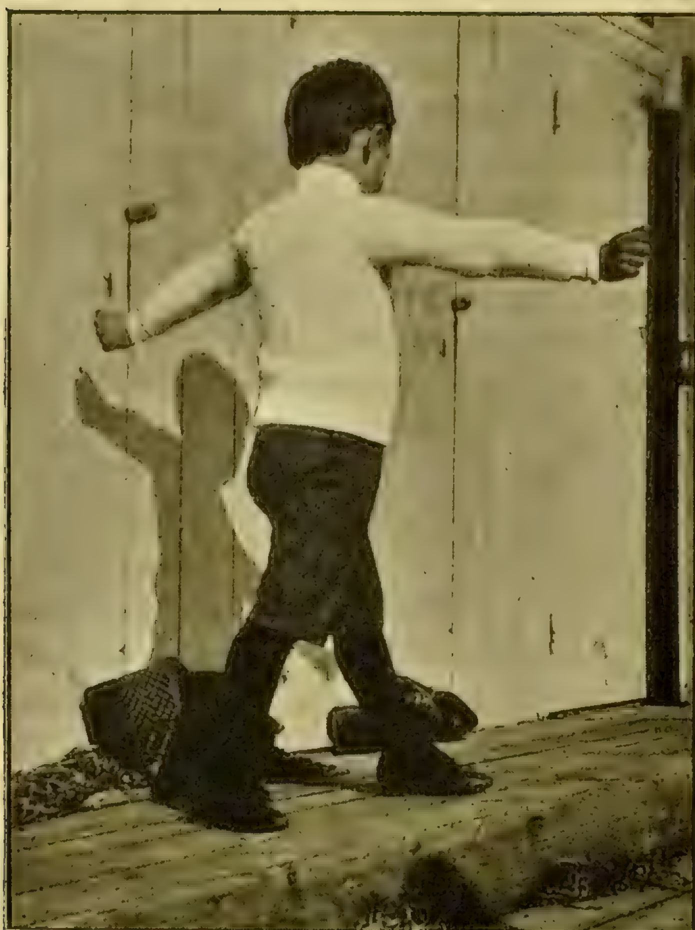


Fig. 8.

vorher der Nacken war. Uebrigens aber ist diese Stellung genau ein Spiegelbild der Grundstellung. Das war das 3. Tempo.

Nun wiederholst Du diese dreiteilige Bewegung, aber in entgegengesetzter Richtung, indem Du erst den Oberkörper nach links hinunter beugst und den Fussboden mit der linken Hand innerhalb des linken Fusses berührst (jetzt darf das linke Knie ein wenig gebeugt werden), und dann den Oberkörper wieder aufrichtest und ihn schliesslich wieder in die Grundstellung zurück drehst, von der aus die dreiteilige Bewegung zum dritten Male ausgeführt wird, diesmal genau wie das erste Mal, und in der Weise abwechselnd weiter.

Sobald Du die Bewegung gelernt hast, sollst Du nicht mehr die 3 Tempi zählen, sondern nur die Anzahl der vollen Bewegungen, was am praktischsten geschieht, indem Du zählst, jedesmal wenn Du die Hand auf den Boden setzt. Die Zeit in der Tabelle ist für 10 volle Bewegungen berechnet. Wenn Du durch Uebung stärker geworden bist, sollst Du 2. und 3. Tempo (also das Aufrichten und Drehen) mit einem kräftigen Ruck oder Wurf machen. Vergiss nicht das gleichmässige Atmen durch die Nase: Einatmen beim 2. und 3. Tempo, Ausatmen beim 1. Tempo.



Fig. 9.

Diese Uebung ist, in Verbindung mit Uebung 7, die denkbar beste Gymnastik für die Leber. Auch um Nierenkrankheiten vorzubeugen ist sie ausgezeichnet.

Uebung No. 5.

Kleines Armkreisen abwechselnd nach vorn und nach hinten in Ausfall-Stellung, erst auf dem linken und dann auf dem rechten Fuss.

Setze den linken Fuss ca. 75 cm vor den rechten, beuge das linke Knie und strecke die Arme nach den Seiten aus, mit den ausgestreckten Handflächen nach oben (siehe Fig. 10). Senke die Hände 15-16 cm und fange an, sie — mit stets nach oben gekehrten Handflächen — nach vorn, nach oben, nach hinten, nach unten und so fort in Kreisen zu schwingen, deren Durchmesser 32 cm nicht überschreiten darf. Nur die drei letzten Kreise macht man, des Schultergelenkes wegen, so gross wie möglich.



Fig. 10.

Jeder Arm beschreibt eine liegende Kegelfläche, deren Spitze das Schultergelenk ist, während die Fingerspitzen dem Kreisumfang der Grundfläche folgen.

Wenn Du 16 Kreise oder Luftkegel gemacht hast, ziehst Du den linken Fuss zurück und gehst in die entgegengesetzte Ausfallstellung — den rechten Fuss vor — über, kehrst die Handflächen nach unten, hebst die Hände 15—16 cm in die Höhe und schwingst sie 16 Mal herum, nach vorn, nach unten, nach hinten usw., also in entgegengesetzter Richtung wie vorhin.

Je stärker man wird, desto schneller soll man die Arme herumschwingen, ohne jedoch die Kreise grösser zu machen, bevor man zu den 3 letzten in jedem Abschnitt kommt.

Diese Art von Armkreisen ist viel mehr muskelentwickelnd, als das gewöhnliche grosse Armkreisen, wo das eigene Gewicht der Arme einen wesentlichen Teil der Schwingkraft liefert. Davon

kann man sich selbst überzeugen, wenn man mit dem einen Arm allein schwingt, und währenddessen mit der anderen Hand alle Muskeln um die Armhöhle herum und an den Schultern befühlt.



Fig. 11.

Uebung No. 6.

Beinkreisen, auf dem Rücken liegend; erst nach oben und dann nach unten mit Zusammenpressen der Füsse, wenn sie sich begegnen.

Lege Dich auf einem Fussteppich oder auf einer Chaiselongue auf den Rücken (die Hände wie auf Fig. 11 unter den Nacken zu halten ist zwar leichter, aber nicht die normale Stellung.) Darnach sollst Du „Hüften fassen", oder die Arme an den Seiten entlang gestreckt, mit den Händen flach gegen den Fussboden, halten. Hebe die beiden gestreckten Beine 30—35 cm von dem Fussboden in die Höhe, schwinge dann die Füsse mit gestreckten Risten in Bogen nach oben und seitwärts, den linken Fuss nach links, den rechten nach rechts (siehe Fig. 11), dann nach unten und wieder zusammen und in dieser Weise weiter, im ganzen 8 Mal in Kreisen herum; die ersten 6 Mal mit einem Durchmesser von ca. 60 cm (für kleine Personen etwas weniger). Wenn sich die Füsse nach einem vollbrachten Rundkreis in der Luft begegnen, presst man sie fest gegen einander. Jedes Bein für sich beschreibt also eine liegende Kegelfläche, mit der Spitze im Hüftengelenk, während die Zehenspitzen dem Umkreis der Grundfläche folgen. Die 3 letzten Kreise macht man so gross wie möglich; die Füsse müssen sich dabei kreuzen anstatt sich zu begegnen. Darnach lässt man die Beine auf dieselbe Weise 8 Mal in der entgegengesetzten Richtung kreisen; also,



Fig. 13.



Fig. 12.

vom Berührungspunkt ausgehend, den linken Fuss nach unten in einem Bogen nach links, den rechten nach unten in einem Bogen nach rechts, beide seitwärts, in die Höhe und in einem Bogen gegen einander bis zur Begegnung. Dann trennen sie sich wieder, um die nächste Kreisbewegung zu beginnen.

Weniger starke Personen müssen sich anfangs damit begnügen, abwechselnd nur mit einem Beine zu schwingen, ohne jedoch den Fuss nach jedem Kreisen auf dem Boden ruhen zu lassen. Es erleichtert auch die Uebung (macht sie aber selbstredend weniger wirkungsvoll), wenn man mit den Händen um den Nacken fasst oder dieselben unter den Schenkeln stützt, oder wenn man sich mit dem Kopf vor den Schrank oder die Kommode legt, so dass man die Arme nach hinten führen und sich mit den Fingern unter dem Möbel festhalten kann.

Die Uebung entwickelt stark die Bauchmuskeln und wirkt auf die Verdauungsorgane ein. Je stärker man wird, desto *langsamer* soll man dieses Beinkreisen ausführen.

Vergiss nicht, den Atem langsam durch die Nase einzuziehen: Ausatmen, wenn die Füsse zusammengepresst werden, Einatmen in der übrigen Zeit.

Uebung No. 7.

Vornüberbeugen des Oberkörpers im Stehen in ganzgedrehter Stellung abwechselnd links und rechts, jedesmal mit darauffolgendem Ganzdrehen in die entgegengesetzte Richtung des Vornüberbeugens, mit den Armen ausgestreckt in der Verlängerung der Schulterlinie.

Nimm die unter Uebung No. 4 beschriebene Grundstellung ein (siehe Fig. 8). Beuge dann, ohne den Rücken zu krümmen und mit nach hinten gebogenem Kopfe, den Oberkörper mit Front nach links über das linke Bein hinaus, dessen Knie ein wenig gebeugt wird. Jetzt hat man die Grundstellung dieser Uebung (siehe Fig. 12). Drehe nun den Oberkörper 180° nach rechts herum, derart, dass die linke Hand genau da zu stehen kommt, wo früher die rechte war. Den Oberkörper hält man also noch genau auf derselben Stelle über dem linken Bein, aber mit entgegengesetzter Front und das Gesicht nach oben (siehe Fig. 13). Indem man diese Front nach rechts beibehält, beugt man darnach den Oberkörper über das rechte Bein hinaus, bis man eine Stellung einnimmt, die ein Spiegelbild der auf Fig. 12 veranschaulichten Grundstellung ist.

Dann dreht man den Oberkörper wieder 180° herum, aber diesmal selbstverständlich nach links. Abermals beugt man den Oberkörper mit Front nach links über das linke Bein hinaus, darnach dreht man ihn nach rechts herum und führt ihn zum zweiten Mal hinüber auf die Seite des rechten Beines, und in der Weise abwechselnd von der einen nach der anderen Seite.

Diese Uebung fällt also nur in 2 Tempi. Das eine ist beständig „Ganzdrehen“, das andere ist „Vornüberbeugen“ auf die entgegengesetzte Seite. Wenn man die Uebung gelernt hat, zählt man nur jedesmal, wenn man *entweder* ein „Ganzdrehen“ *oder* ein „Vornüberbeugen“ ausgeführt hat.

Die Zeit in der Tabelle ist für 10 Drehungen berechnet, also 5 über das linke und 5 über das rechte Bein.

Die Füsse müssen während der ganzen Uebung unentwegt auf demselben Fleck stehen bleiben mit den Zehenspitzen nach vorn oder besser ein wenig nach innen. Die Arme hält man, ebenso wie bei Uebung 4, beständig in ihrer und der Schulterlinien-Verlängerung ausgestreckt und mit festgeballten Händen. Das Einatmen geht am besten während der Drehung, das Ausatmen während des Vornüberbeugens vor sich.

Diese Uebung ist das beste Mittel, um die Rückenwirbelsäule geschmeidig und das Rückenmark und die Hauptnervenstämme frisch zu erhalten.

Uebung No. 8.
Abwechselndes Beugen und Strecken der Arme im Vorliegestütz.

Lege Dich vornüber auf den Teppich, so dass Du Dich nur auf den Handflächen und Zehenspitzen stützest. Die Hände sollen ungefähr gerade unter den Schultern sein mit den Fingerspitzen nach vorn, und der Körper wird gerade und gestreckt gehalten,



Fig. 14.

derart, dass Du weder das Gesäss in die Höhe hebst noch den Magen auf den Fussboden senkst. Indem Du die gestreckte Stellung des Körpers beibehältst, beugst Du die Arme, bis die Nasenspitze oder das Kinn den Teppich berührt, darnach werden

die Arme gleich wieder gestreckt. Abermals senkst Du den Körper und hebst ihn wieder und fährst fort dies in gleichmässiger Kadenz 12 mal zu tun. Du sollst einatmen, wenn Du Dich niederbeugst, ausatmen, wenn Du die Arme streckst. Schwache Leute können im Anfang auch auf den Knieen ruhen, und sie sollen die Arme nur soweit hinunter beugen, dass sie sich leicht wieder in die Höhe heben können. Wenn man stärker geworden ist, ruht man auf den Fingerspitzen allein, anstatt auf der ganzen Handfläche (siehe Fig. 14). Dadurch wird die Uebung gleichzeitig eine sehr wirksame *Fingergymnastik*. Nicht am wenigsten mit Hülfe dieser Uebung (in der Regel 30 mal nach einander ausgeführt) habe ich meine Finger so stark gemacht, dass ich eine mit Schrot gefüllte Champagnerflasche direkt unter dem Pfropfen zwischen Daumen und Zeigefinger fassen (einerlei ob mit der rechten oder der linken Hand) und dann, ohne die Flasche zu werfen oder schief zu halten, diese ruhig aufwärts durch die Hand in die Höhe arbeiten kann, bis sie mit dem Boden auf der Handfläche steht.

Ein neues Spiel Karten (52 Blatt) kann ich mit Daumen und Zeigefingern in die Hälfte, die eine Hälfte in Viertel und das eine Viertel in Achtel zerreissen, ohne die 52 Stücke auseinander zu nehmen.

Die Arbeit bei Uebung 8 kann noch mehr vergrössert werden, wenn die Füsse höher als die Hände liegen. Während diese auf dem Boden bleiben, kann man die Füsse z. B. auf einen Stuhl, einen Waschtisch, die Fensterbank oder noch höher aufliegen lassen. Hat man Neigung zu Blutsteigungen nach dem Kopfe, so soll man doch die Füsse nicht zu hoch legen. Es gilt im allgemeinen, dass die Uebung schwieriger ist, je *langsamer* sie ausgeführt wird.

Das Wasserbad.

Ein Teil der nach Uebung 8 folgenden längeren Pause ist dazu benutzt worden, die Schwammbadewanne und die Wasserbehälter aufzustellen. Das einfachste ist Waschbecken und Wasserkanne aus einem gewöhnlichen Waschservice zu benutzen, das beste und praktischste ist aber eine Handbrause und einen gewöhnlichen Wassereimer zu brauchen. Hat man nicht Lust kaltes Wasser zu benutzen, das, wenn man nicht „nervös“, das beste für die Nerven ist, so kann man die Behälter etwas im voraus füllen, (z. B. abends zuvor, wenn man das Bad am nächsten Morgen nimmt) und das Wasser die Nacht über im Zimmer stehen lassen. Die Brause füllt sich leicht, wenn man sie in den beinahe vollen Eimer taucht. Das Bad wird noch stärkender und erfrischender, wenn man im Wasser eine Handvoll gewöhnliches Salz auflöst.

Das Bad selbst kann natürlich in verschiedenen Formen genommen werden.



Fig. 15.

Manche bedienen sich eines grossen Schwammes, tauchen diesen ins Wasser, und drücken ihn über sich aus. Ich werde das praktischste Verfahren beschreiben.

Stehe aufrecht mitten in der Wanne und überriesle Dich mit dem Wasser der Brause. Setze Dich dann in die Wanne (siehe Fig. 16) und schütte den Rest des Wassers vom Eimer über Dich. Mit etwas Uebung kann man das Wasser über den ganzen Körper verteilen, ohne viel davon zu verschütten. Passe besonders auf, dass keine Spritzer von den Ellbogen aus entstehen. (Wenn man



Fig. 16.

absolut gar keinen Tropfen verschütten darf, muss man sich gleich anfangs, ehe man mit dem Ueberrieseln anfängt, in die Wanne setzen wie auf Fig. 16 gezeigt, aber in die Mitte. Doch selbst wenn man aufrecht steht, braucht man nicht mehr Wasser zu verschütten, wie etwa zum Bespritzen des Fussbodens, bevor dieser gekehrtwird, nötig ist, was eine gute Gewohnheit ist.)

Darnach legt man sich in der Wanne ganz auf den Rücken, wodurch das Wasser steigt, so dass man durch ein wenig Rollen nach den Seiten die Arme und die Seitenflächen des Körpers unter Wasser bringt. Die Stellen der vorderen Fläche des Körpers, die vom Wasser nicht erreicht worden sind, begiesst man mit der hohlen Hand (siehe Fig. 15). Man setzt sich dann wieder aufrecht in der Wanne, gut nach hinten, und begiesst mit den hohlen Händen die Brust (siehe Fig. 16). In ähnlicher Weise verfährt man bei der Unter- und Oberfläche der Schenkel, dann badet man das Gesäss, erhebt sich und wäscht die Beine und die Füsse.

Am Samstag, wenn man warmes Wasser und Seife benutzt hat, überspült man sich zuletzt mit kaltem Wasser aus einer Kanne oder der Handbrause.

Nach dem Gebrauch kann man mit Leichtigkeit den Inhalt der Wanne in den Wassereimer schütten. Jedes Dienstmädchen kann dies besorgen, da das Wasser nur einen Eimer füllt.

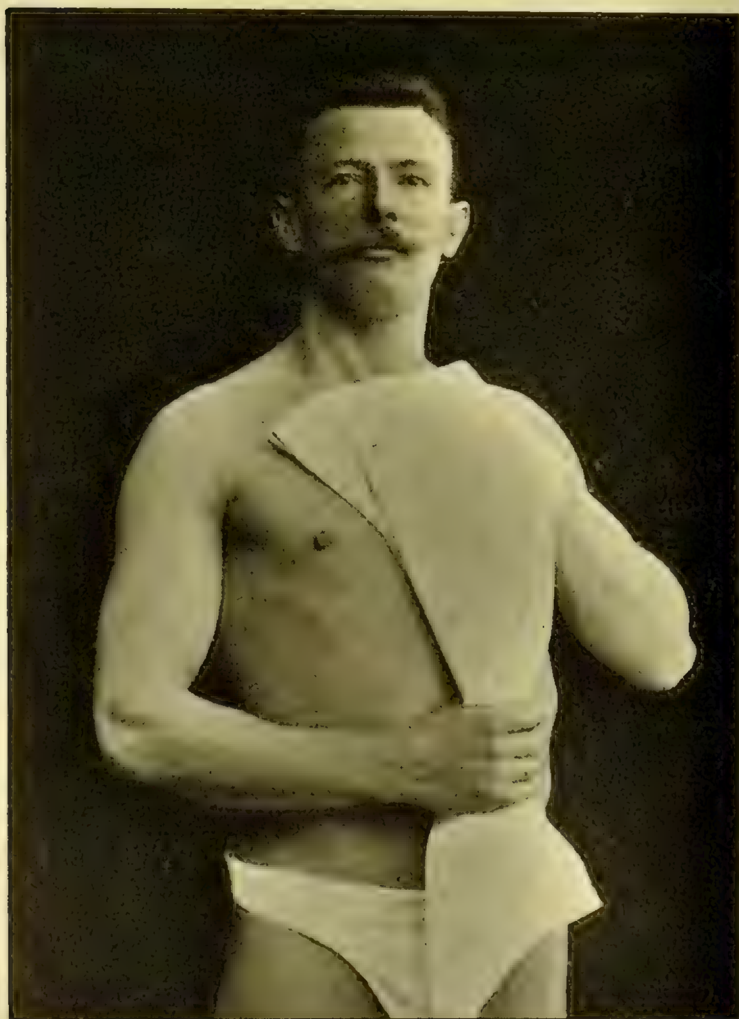


Fig. 17.

Das Abtrocknen.

Während Du noch in der Wanne stehst, streichst Du das meiste Wasser durch einige Bewegungen, ähnlich denen, die unter Uebung No. 11 beschrieben sind, von Dir ab, aber selbstverständlich soll die Vorderseite der Beine auch von oben nach unten gestrichen werden. Ebenso wird das Wasser von den Armen und vom Haar abgestrichen. Darauf schüttelst Du das Wasser von den Füssen ab, stellst Dich auf den kleinen



Fig. 18.



Fig. 19.



Fig. 20.

Fussteppich*) und fängst das eigentliche Abtrocknen mit einem Handtuche an. Erst trocknet man Haar, Gesicht und Hals ab, damit das Wasser von diesen nicht auf den Körper tropft, während man ihn abtrocknet. Demnächst reibt man die vordere Fläche des Körpers von Hals bis Unterleib mehrmals auf- und abwärts und die Seiten von den Armhöhlen bis unterhalb der Hüften ein paarmal auf jeder Seite. Dies geschieht am besten, indem Du das Handtuch doppelt um die eine flache Hand legst, während Du die beiden Enden mit der anderen Hand festhältst (siehe Fig. 17).

Dann kommt die Reihe an die Schultern und die ganze hintere Fläche. Schlage das Handtuch über die eine Schulter, fasse mit je einer Hand an die Enden desselben, und ziehe abwechselnd mit den Händen, so dass Du Dich schräg über den Rücken hin abtrocknest (siehe Fig. 18). Gleichzeitig bewegst Du das Handtuch auch seitwärts, und reibst Dich dabei nach und nach mehrere Male von der äusseren Seite der einen bis zur äusseren Seite der anderen Schulter und wieder zurück. Darnach ziehst Du das obere Ende des Handtuches über den Kopf, so dass es auf der anderen Schulter ruht, wechselst die Hände (d. h. die Hand, die vorhin das obere Ende des Handtuches hielt, hält jetzt das untere) und behandelst den Rücken nochmals wie vorher, also so, dass die neue Bewegungsrichtung mit der ersten ein X bildet. Dann lässt Du das obere Ende des Handtuches über Schulter und Arm hinabgleiten, hältst also das Handtuch, wie Fig. 19 zeigt. Durch abwechselndes Ziehen nach den Seiten wird nach und nach beinahe die ganze hintere Fläche abgerieben, von den Lenden aufwärts am Rücken, so weit wie Du kommen kannst, und dann im Zickzack ganz hinunter bis zu den Fersen, und wieder hinauf bis zu den Lenden.

Alsdann werden Hände und Arme mit Hilfe der unter Uebung No. 10 beschriebenen Bewegungen abgetrocknet (selbstverständlich wird das Handtuch zwischen Handfläche und Haut gehalten). Neigt man dazu, an den Armen schnell kalt zu werden — was häufig bei Männern der Fall ist, die Wollhemd mit langen Aermeln tragen, während Frauen beinahe niemals an den Armen frieren — so können diese früher als der Körper abgetrocknet werden. Dann werden nacheinander der Schritt, die Vorder- und Seitenflächen der Beine und zuletzt die Füsse abgetrocknet. Beim Abtrocknen der letzteren gewöhne man sich daran, wie der Storch auf einem Beine zu stehen; es ist das eine ausgezeichnete *Gleichgewichtsübung.* Die Sohlenflächen werden am besten abgetrocknet, wenn man mit jeder Hand ein Ende des Handtuches nimmt und dies

*) Wenn Du denselben kleinen Fussteppich zu allen Uebungen benutzest, sollst Du ihn für das Abtrocknen doppelt mit der Rückseite nach aussen legen. Uebrigens muss der Teppich nach den Uebungen zum Trocknen aufgehängt werden.

unter der Sohle hin- und herzieht. Während man zwischen allen Zehen abtrocknet — es ist Zeit genug dazu — stützt man die Ferse auf das Knie (siehe Fig. 20).

Wenn man nur eine Viertelstunde auf Leibesübung rechnet, soll man sich nämlich innerhalb dieses Zeitraumes nicht auf einen Stuhl setzen und ausruhen.

Diejenigen, welche es verstehen, sich abzutrocknen, werden vielleicht diese umständliche Beschreibung überflüssig finden. Ich habe indessen sehr viele mit dem Handtuch herumfuchteln sehen, wodurch sie viel Zeit vergeudeten und doch nicht ordentlich trocken wurden. Na, und dann habe ich an alle die Menschen gedacht, die sozusagen niemals in der Situation gewesen sind, sich nach einem Bade abtrocknen zu sollen, weil sie beinahe niemals ein solches genommen haben.

Die Frottierübungen

werden alle *stehend* ausgeführt, um nicht den Körper nach dem Bade schmutzig oder staubig zu machen. Da sie, ganz abgesehen davon, dass sie der ganzen Hautfläche des Körpers eine vollständige Bearbeitung geben, eine Menge Arm-, Brust- und Rückenmuskelübungen, 4 Beinmuskelübungen, 2 Beugungen nach vorn und nach hinten, 2 Seitenbeugungen und 2 Rumpfdrehübungen samt 8 Atmungsübungen enthalten, bilden sie *ein Ganzes für sich*, das mit grossem Nutzen z. B. abends, ehe man zu Bett geht, angewendet werden kann, wenn man morgens das ganze System mit Wasserbad durchgenommen hat. Es handelt sich nur um 5—6 Minuten. *Für Frauen empfiehlt es sich, das Frottieren an der vorderen Körperfläche entlang von unten nach oben vorzunehmen, anstatt von oben nach unten. Es gilt das für die Uebungen No. 11, 15 und 18.*

Uebung No. 9.

Frottieren der Füße, der obersten Rückenpartie, des Nackens, des Halses und des Haarbodens.

Stütze Dich mit der rechten Hand auf den Bettpfosten, die Kommode oder auf den Türdrücker und reibe die Ober- und die innere Seitenfläche des einen Fusses 25 Mal mit dem anderen Fusse, dessen Unterfläche dadurch auch frottiert wird (siehe Fig. 21). *Gleichzeitig* reibst Du mit der linken Hand Deinen Nacken, soweit Du *von oben* her auf den mittleren Teil des Rückens reichen kannst, ganz um den Hals herum und eventuell den Haarboden (hast Du langes Haar, reibst Du mit den Fingerspitzen). Darauf wechselst Du und führst ebenso viele Reibungen mit dem anderen Fuss und mit der anderen Hand aus. Leute, die zu Blutandrang nach dem Kopf neigen und an kalten Füssen leiden, sollen diese Uebung zuletzt, nach Uebung 18, *wiederholen*; allerdings tut man dann gut, eine Atmungspause von 12 Sekunden zwischen die beiden Uebungen einzuschieben



Fig. 22.



Fig. 21.

Uebung No. 10.

Frottieren der Arme, Schultern und der Flächen von den Schulterblättern unterhalb der Armhöhlen bis zur Brust.

Wird am besten auf folgende Weise ausgeführt: Strecke den linken Arm nach vorn mit der Handfläche nach unten. Streiche mit der rechten Handfläche die obere Seite des linken Armes (siehe Fig. 22) von den Fingerspitzen bis zur Schulter und über diese bis zum Hals — dann wieder zurück bis zu den Fingerspitzen — darauf in ähnlicher Weise die untere Seite des Armes bis zur Armhöhle und dann quer über die linke Brust. Hier lässt die rechte Hand los um gleich, so weit wie möglich nach hinten, auf das linke Schulterblatt *unter* dem linken Arm durch geklatscht zu werden, der gleichzeitig gebogen wird, so dass die linke Hand voll um die rechte Schulter fassen kann (siehe Fig. 23). Dann streicht die rechte Hand die Fläche des Schulterblattes und unterhalb der linken Armhöhle, wo sie loslässt, während die linke Hand *gleichzeitig* die obere Seite des rechten Armes von der Schulter abwärts bis zu den Fingerspitzen gestrichen hat. Unterdessen sind die Arme wieder nach vorn gestreckt worden und die Bewegung ist jetzt fertig; indem die linke Hand auf der rechten ruht, ist sie bereit, die *ganz entsprechende* Uebung anzufangen (man setzt also nur überall links statt rechts und umgekehrt in der obenstehenden Beschreibung).



Fig. 23.

Man wird bemerken, dass jede volle Bewegung in 5 Tempi zerfällt, die mit etwas Uebung ganz mechanisch und rhytmisch gehen, wenn man eins, zwei, drei, vier, fünf zählt. 25 Sekunden ist Zeit genug, um mit Leichtigkeit 10 solche Bewegungen à 5 Tempi auszuführen, indem man abwechselnd die rechte und die linke Hand arbeiten lässt.

Wenn man die Uebung gelernt hat, zählt man nicht mehr

jedes Tempo, sondern nur jede volle Bewegung, z. B. in dem Augenblicke, wo man die Arme übereinander schlägt (siehe Fig. 23). Sobald man sich stark und tüchtig genug fühlt, kann man ferner die Uebung mit 10 tiefen Kniebeugen kombinieren, die man, auf dem ganzen Fussballen stehend, mit 30—50 cm Entfernung zwischen beiden Füssen, ausführt. Dadurch übt man die Muskeln und Gelenke der Beine auf eine andere Weise, als bei dem Kniebeugen mit Fersenheben und geschlossenen Fersen, die geübtere Leute gleichzeitig mit den tiefen Atemzügen ausführen können.

Jedesmal, wenn man mit dem Streichen der oberen Seite eines Armes anfängt (siehe Fig. 22), beugt man in die Knie hinunter; wenn man ganz in die hockende Stellung gekommen ist, soll man gerade anfangen, die untere Seite des Armes zu streichen (siehe Fig. 24), und endlich sorgt man dafür, dass man die Beine in dem Augenblick, wo man die Arme übereinanderschlägt (siehe Fig. 23) wieder ganz streckt.



Fig. 24.

Die äusseren Flächen der Arme werden bedeutend mehr gestrichen als die inneren, weil die Haut der äusseren Flächen immer des Streichens mehr bedarf. Wenn die Arme und die Schultern nach Verlauf einiger Zeit fest und rund geworden sind, und die Haut sich wie Atlas anfühlt — ohne Knötchen am Oberarm oder Runzeln an den Ellbogen — wirst Du für diese Uebung so eingenommen sein, dass Du aus freien Stücken die Zahl der Bewegungen vermehrst, selbst auf die Gefahr hin, *die 15 Minuten* zu überschreiten. Dies gilt sowohl für Männer wie für Frauen.



Fig. 25.



Fig. 26.

Uebung No. 11.

Beugen des Oberkörpers, abwechselnd nach hinten (mit Magenausspannen) und weit nach vorn (mit Mageneinziehen), mit Frottieren von Brust, Magen, unterer Rückenpartie, Lenden, Gesäss und Hinter- und Vorderseite der Beine in genannter Reihenfolge.

Beinstellung wie bei Uebung No. 1. Beuge den Oberkörper gut nach hinten und spanne gleichzeitig nach Vermögen den „Magen" aus, streiche mit beiden Handflächen oben von den Schlüsselbeinen (siehe Fig. 25) hinunter über Brust, Magen und die vorderen Flächen der Hüften, wo die Hände loslassen, während Du gleichzeitig anfängst Dich vornüber zu beugen. Jetzt zieht man den „Magen" so stark wie möglich ein, die Hände sind währenddessen nach hinten geführt worden, und haben (die Daumen nach unten oder nach vorn zeigend) so hoch oben wie möglich um die Lenden gefasst (siehe Fig 26) und streichen gleich an der Hinterseite des Rumpfes und der Beine entlang bis zu den Fersen. Der Oberkörper ist dann mit gebogenem Rücken so weit vornüber und nach unten geführt worden, als er kommen kann und man fängt ohne Unterbrechung an, ihn wieder aufzurichten; dabei werden die Hände um den Rist herum geführt (siehe Fig. 27) und streichen über die Schienbeine und die vordere Seite der Schenkel. Hier lassen die Hände los. Der Oberkörper schwingt wieder rückwärts, die Hände werden wieder rasch zu den Schlüsselbeinen geführt und die soeben beschriebene kombinierte Bewegung ist dadurch wieder angefangen. Für Frauen ist es am besten während des Aufrichtens die Hände *nicht* los zu lassen, sondern in einem Zuge unten von den Risten und bis zu den Schlüsselbeinen hinauf zu streichen (vergl. die allgemeine Bemerkung über die Frottierübungen Seite 66).

Die einzelnen Bewegungen sollen gleichmässig in einander übergehen, das Aufrichten des Oberkörpers ausgenommen, welches — wenn man kräftiger und mehr geübt worden ist — mit einem kräftigen Ruck geschehen soll. Die Zeit ist für 16 vollständige kombinierte Bewegungen berechnet. Jedes zweite Mal oder die letzten 8 Male streicht man bei der Bewegung aufwärts, an der Innenseite, anstatt an der Vorderseite der Schenkel entlang.

Ist man nicht geschmeidig genug, so kann man im Anfang beim Vornüberbiegen die Knie ein wenig beugen; später müssen die Beine die ganze Zeit gestreckt sein. Auf jede volle Bewegung fällt ein tiefes Einatmen und ein entsprechendes Ausatmen.

Das Einatmen geschieht, während man die Waden, Schienbeine und die Vorderseite der Schenkel frottiert und während der Oberkörper nach hinten gebeugt wird; in der übrigen Zeit findet das Ausatmen statt. Das Ein- und Ausatmen fällt also nicht ganz mit dem respektiven Rück- und Vorwärtsbeugen des Körpers



Fig. 27.

zusammen, weil das letztere ruhiger vor sich geht und mehr Zeit beansprucht als das schnelle Aufrichten und Rückwärtsbeugen. Vergiss nicht die speziellen Magenbewegungen, die in hohem Grade dem Eingeweide zuträglich sind und unterlasse nicht, diese Uebung statt No. 18 zu wiederholen, solange Deine „Korsettmuskeln" noch unzuverlässig sind.

Es ist überhaupt eine vorzügliche Uebung. Der bekannte amerikanische Professor *Edv. B. Warman* nennt sie „seine eigene Medizin", die er seit vielen Jahren jeden Morgen, selbst im Schlafwagen oder in der Dampfschiffskajüte, eingenommen hat.

Ich glaube die Wirkung der Uebung bedeutend erhöht zu haben dadurch, dass ich das Frottieren und das Ausspannen und Einziehen des „Magens" zugefügt habe.

Uebung No. 12.

Abwechselndes Beugen des Oberkörpers nach den Seiten mit entsprechendem Strecken des einen und Beugen des anderen Beines und mit Frottieren der Aussenseite des Schenkels, der unteren Seitenfläche des Rumpfes und quer über Unterleib und Zwerchfellgegend.

Beinstellung wie bei Uebung 4, die Fussspitzen jedoch natürlich nach aussen gekehrt. Beuge das rechte Knie, halte das linke Bein ganz gestreckt und beuge den Oberkörper so weit wie möglich nach links. Lege beide Handflächen fest gegen die Aussenseite des linken Beines so weit unten, als Du reichen kannst (siehe Fig. 28). Indem Du dann den Körper aufrichtest und das rechte Bein wieder streckst, schleifst Du mit den Handflächen am Schenkel und an der Hüfte entlang, an der Rumpfseite halbwegs hinauf und von hier aus quer über die Vorderfläche des Körpers, so dass die



Fig. 28.



Fig. 29.

linke Hand quer über den „Magen", die rechte über die Gegend des Zwerchfells streicht (siehe Fig. 29).

Beide Hände lassen dann los und werden auf die Aussenseite des rechten Beines geklatscht, indem der Oberkörper nach rechts und das linke Knie gebeugt wird, worauf die Bewegung in ähnlicher Weise, wie es oben beschrieben wurde, fortgesetzt wird; (setze nur links statt rechts und umgekehrt). Man beugt sich abwechselnd 10 mal nach jeder Seite, im ganzen macht man also 20 Seitenbeugungen.

Atme schnell ein, jedesmal wenn Du den Körper aufrichtest (von beiden Seiten) und atme in der übrigen Zeit gleichmässig aus.

Es ist ein schlimmer Fehler sich schräg nach vorn, statt gerade seitwärts zu beugen. Im Anfang ist man auch geneigt die Hände zu kreuzen oder das unrichtige Knie zu beugen. Man beugt das Knie auf der entgegengesetzten Seite von der nach welcher man den Körper beugt.

Wenn man mit den Händen kräftig aufdrückt, gibt man den Brustmuskeln und den grossen Rückenmuskeln eine tüchtige Bewegung. Die Uebung ist übrigens, mit No. 16 zusammen, die denkbar beste Nierengymnastik.

Uebung No. 13.

Halbdrehungen des Rumpfes abwechselnd nach links und nach rechts, gleichzeitig mit Armkreisen und Druckausübung nach unten mit der einen Hand, während die Hinterfläche der andern Hand Rücken und Lenden frottiert.

Stelle Dich vor einer Kommode, einem nicht zu niedrigen Waschtisch oder einem Bettpfosten so weit entfernt auf, dass Du bequem diesen Gegenstand erreichen kannst ohne Dich besonders weit nach vorn zu neigen. Beinstellung wie bei Uebung No. 1.

Schwinge den rechten, gestreckten Arm ruhig in einem grossen Bogen von unten, nach hinten, nach oben, nach vorn und nach unten, indem Du gleichzeitig den Oberkörper gut $^1/_6$ Kreis (ca. 60^0) nach links drehst. Inzwischen ist die rechte nach unten gekehrte Handfläche auf den genannten Gegenstand gefallen, auf den Du mit gestrecktem Arm einen starken Druck ausübst, teils nach unten, teils in der Richtung gegen Dich selbst. Der Druck soll gerade so lange Zeit dauern, wie Du brauchst, um mit der Hinter-(Aussen-)Fläche der linken Hand, 3 mal im Zickzack quer über den Rücken von oben, so hoch wie Du reichen kannst, bis über die Lenden hinunter zu reiben (siehe Fig. 30). Darauf nimmst Du die rechte Hand vom Gegenstand weg und schwingst die linke vom Rücken vorwärts in einem grossen Bogen, indem Du gleichzeitig den Oberkörper nach rechts drehst, drückst Du mit der linken Hand auf den Gegenstand, wie vorher mit der rechten, die jetzt daran kommt den Rücken zu frottieren. Die Zeit ist für 16 solche Halbdrehungen, 8 nach jeder Seite, berechnet.



Fig. 30.

Man soll derart drücken, dass die Muskeln um die Armhöhle herum und auf der vorderen Seite des Rumpfes gespannt werden. Es existiert keine Uebung, die besser dazu geeignet ist die Muskeln des Oberkörpers und der Arme, die beim Schnellschwimmen gebraucht werden, zu stärken. Auch das Atmen-Tempo muss wie im Wasser sein: Ausatmen jedesmal, wenn Du mit der einen Hand drückst, Einatmen die übrige Zeit. Es wird dadurch eine spezielle Uebung für tiefes und vollständiges *Ausatmen.*

Uebung No. 14.

Seitdrücken abwechselnd mit der rechten und linken Hand, während die andere die entsprechende Seitenfläche des Rumpfes frottiert.

Stelle Dich vor einen Bettpfosten, vor die Ecke eines soliden Schrankes oder am besten in einen Türrahmen. Beinstellung wie bei Uebung No. 1. Strecke den rechten Arm seitwärts hinaus, führe ihn dann ruhig wagerecht vorwärts und drücke mit der Handfläche fest gegen den Pfosten, den Schrank oder gegen den Türrahmen. Es ist also eine ähnliche Bewegung, als wenn Du jemandem eine Ohrfeige erteilst. Gleichzeitig reibst Du mit der linken Hand die linke Seitenfläche des Rumpfes 3 mal auf- und abwärts (siehe Fig. 31).

Die Hände wechseln dann Stellung, so dass der linke Arm genau dasselbe tut, wie vorhin der rechte, während die rechte Hand frottiert. Man soll die ganze Zeit dieselbe Front beibehalten.

Wenn Du mit der Hand aufdrückst, musst Du, um das Gleichgewicht zu behalten, mit dem entsprechenden Fusse fest auf den Boden stützen. Die Bewegung kann 8 mal mit jeder Hand, im ganzen 16 mal, ausgeführt werden.

Die Uebung entwickelt die meisten Rumpfmuskeln und ausserdem Arm- und Beinmuskeln.

Für Rekonvaleszenten nach Herz- und Lungenkrankheiten werden diese und die vorhergehende Uebung die beste Gymnastik sein, als Supplement zu Spaziergängen. Die Uebung enthält nämlich weder Stoss, noch Ruck, noch plötzliche Bewegungen und alle die so wichtigen Rumpfmuskeln werden in starke Bewegung gesetzt, ohne dass es für den Betreffenden nötig ist sich zu bücken



Fig. 32.



Fig. 31.

oder zu beugen, und ausserdem wird das ruhige Atmen und die Herztätigkeit gar nicht gestört.

Uebung No. 15.

Abwechselndes hohes Knieheben gleichzeitig mit Frottieren der Aussen- und Innenseiten der Unterbeine, jedesmal mit nachfolgendem Frottieren der Vorderfläche und unteren Rückseite des Rumpfes.

Stehe aufrecht mit geschlossenen Fersen. Hebe das eine Knie so hoch gegen die Brust, wie Du kannst, ohne den Oberkörper vornüber zu beugen. Der Unterschenkel wird senkrecht mit gestrecktem Riste gehalten. Fasse dann mit den Händen die Ferse seitwärts (siehe Fig. 32), und indem Du jetzt das Bein wieder nach unten streckst, gleiten die Hände, jede auf ihrer Seite, den unteren Teil des Beines, die Wade und das Knie entlang bis ein wenig oberhalb desselben.

Nimm wieder die aufrechte Stellung ein und mache dieselbe Bewegung mit dem anderen Bein und fahre so fort, mit den Beinen wechselnd. Zwischen den Bewegungen ist also eine kurze Pause, in der Du still auf den Füssen stehst.

Wenn Du nach Verlauf einiger Zeit sowohl mit dieser wie mit allen den anderen Uebungen voll vertraut bist, sollst Du — ohne im ganzen mehr Zeit zu gebrauchen — diese kleine Pausen mit Frottieren des Körpers vorn und hinten ausfüllen: In dem Augenblicke wo die Hände z. B. das linke Bein loslassen, werden sie beide schnell zu den Schlüsselbeinen hinaufgeführt und streichen von da aus abwärts wie bei Uebung No. 11 (also Brust, die Seiten des „Magens“ und die Vorderflächen der Hüften). Frauen sollen, der Brüste wegen, in der entgegengesetzten Richtung streichen. Unmittelbar nachher fährt die linke Hand nach hinten und reibt mit ihrer Hinterfläche einmal über Rücken, Lende und Gesäss hinunter. Wenn man das rechte Bein loslässt, wird die Vorderfläche des Rumpfes wie vorhin mit beiden Händen frottiert, während dagegen die Hinterfläche der rechten Hand hinten streicht.

Die Zeit ist für 10 Kniehebungen mit jedem Bein berechnet, im ganzen also für 20.

Uebung No. 16.

Wurfbeugungen mit dem Oberkörper seitwärts abwechselnd links und rechts, während die Hände ihre entsprechenden Körperseiten frottieren.

Stehe aufrecht mit geschlossenen Fersen und mit den Armen senkrecht nach unten gestreckt. Indem Du schnell den Oberkörper gerade nach links wirfst, streicht die linke Handfläche hinab, die linke Hüfte und die Aussenseite des Schenkels entlang, während die rechte Hand die rechte Seite des Körpers entlang nach oben schleift (siehe Fig. 33).

Augenblicklich wird der Oberkörper nach rechts geworfen, während die beiden Hände ihre Rollen vertauschen; und in der Weise fährt man mit schnellem Werfen des Körpers nach links und rechts fort. Die Arme werden nicht die ganze Zeit gestreckt gehalten sondern abwechselnd gebeugt, jedesmal wenn die Hand nach oben geführt wird, damit eine längere Fläche frottiert werden kann.

Die Zeit ist berechnet für 20 Wurfbewegungen, 10 nach jeder Seite.

Je stärker man wird, desto schneller werden die Bewegungen ausgeführt und desto fester presst man die Hände gegen den Körper. Es wird dadurch eine sehr kräftige Bewegung sowohl für die Arme wie für beinahe alle Rumpfmuskeln und auch für das Eingeweide erzielt. Wie früher empfohlen, soll man am liebsten mit dieser Uebung und mit No. 18 warten, bis das „Muskelkorsett" einigermassen solid geworden, und sich inzwischen begnügen No. 12 und 11 zu wiederholen.



Fig. 33.

Uebung No. 17.

Wurfdrehungen mit dem Oberkörper, abwechselnd links und rechts, mit gleichzeitigem Frottieren quer über die ganze Brust.

Stelle Dich, mit möglichst weit auseinander gespreizten Beinen und mit ein wenig nach innen gekehrten Fussspitzen, auf. Durch diese Beinstellung erzielst Du, dass die Drehungen vornehmlich im Rumpfe allein geschehen und nicht in den Beinen allein, wodurch die grösste Wirkung der Uebung verloren gehen würde. Drehe nun rasch den Oberkörper ca. 90° oder jedenfalls so weit, wie Du kommen kannst, nach links, indem Du gleichzeitig die flachen Hände auf die rechte Brust legst, die eine oberhalb, die andere unmittelbar unterhalb der Brustwarze (siehe

Fig. 34). Mit einem raschen Wurf drehst Du jetzt den Oberkörper ca. 180° nach rechts herum und lässt gleichzeitig die Hände quer über die Brust schleifen, also in der entgegengesetzten Richtung wie der des Oberkörpers.

Wenn die Drehung nach rechts beendigt ist, ruhen also die Hände auf der linken Seite der Brust (siehe Fig. 35).

Gleich darauf wirfst Du den Oberkörper mit einer Ganzdrehung nach links, während die Handflächen zur äussersten rechten Seite der Brust wieder zurückschleifen. Die Uebung wird 20 mal, abwechselnd links und rechts, in schnellstem Tempo ausgeführt und die Hände werden fest gegen die Brust gepresst.



Fig. 34.

Bemerke, dass die eine Hand sich fortwährend über und die andere sich unter den Brustwarzen bewegt.

Es empfiehlt sich jedoch von Tag zu Tag die Stellung der Hände wechseln zu lassen.

Durch das Frottieren bei dieser Uebung und bei No. 12 wird die ganze Vorderfläche des Rumpfes quer hinüber abgerieben. Die Höhe der vorderen Fläche des Rumpfes beträgt gerade 3 Handbreiten (bei ein wenig gespreizten Fingern) + 1 Handfläche. Dieses Querfrottieren ist besonders wichtig, weil einzelne Teile der Vorderfläche durch das Frottieren des Oberkörpers von oben nach unten oder umgekehrt *nicht* bearbeitet werden.

Anfänger müssen diese Uebung ruhig und ohne Werfen ausführen. Es ist ganz falsch den Kopf am meisten zu drehen, während der Oberkörper beinahe still steht.

Uebung No. 18.

Wurfbeugungen mit dem Oberkörper, abwechselnd nach hinten, mit Frottieren der Vorderfläche des Rumpfes, und nach vorn mit Frottieren der Lenden.

Beinstellung wie bei Uebung No. 1. Wirf zuerst den Oberkörper nach hinten wie auf Fig. 25 gezeigt. Gleichzeitig streichst Du Brust, Magen und die vorderen Flächen der Hüften (Frauen entgegengesetzt: vom Unterleib aufwärts über Zwerchfell und Brust) wie früher unter Uebung No. 11 beschrieben. Der Oberkörper wird dann nach vorn geworfen, aber nicht weiter als es auf Fig. 26 gezeigt ist, doch ohne Mageneinziehen. Gleichzeitig wird der Körper hinten frottiert, auch wie es unter Uebung 11 beschrieben ist; ein wenig unter den Lenden hört man aber auf. Der Oberkörper wird dann sofort wieder in die frühere Stellung geworfen und die vordere Fläche wie vorhin gerieben, dann wieder nach vorn mit Reibung der hinteren Fläche und in dieser Weise fährt man fort mit 20 schnell auf einander folgenden Würfen, abwechselnd nach vorn und nach hinten. Anfänger tun am besten, wenn sie statt dieser Uebung No. 11 wiederholen.



Fig. 35.

Meine speziellen Halsübungen.

Solche sind in meinem System nicht enthalten, weil sie für die Gesundheit nicht gerade notwendig sind. Da es aber zur Körperschönheit und zur guten Haltung gehört einen wohlentwickelten Hals zu haben, da anderseits alle Halsübungen in anderen Gymnastik-Büchern eine sehr geringe Wirkung haben und da end-



Fig. 36.

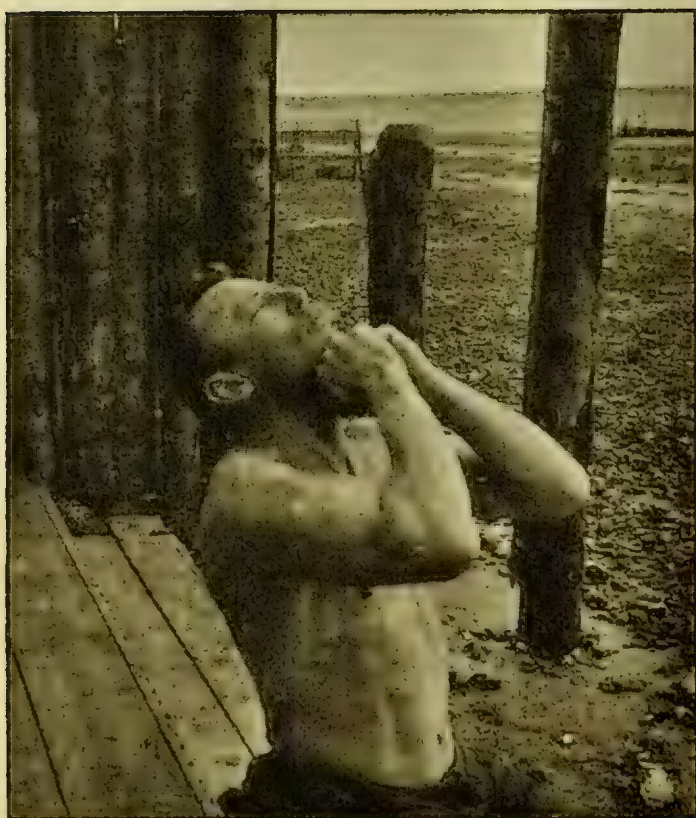


Fig. 37.

lich nur verhältnismässig wenige Gelegenheit haben griechisch-römisches Ringen zu betreiben, das besonders die Hals- und Nackenmuskeln übt, so teile ich die Beschreibung meiner 3 hierzu gehörigen Uebungen mit, mit deren Hilfe ein Mensch mit dünnem Halse denselben in 3 Monaten kräftig und um 2 cm stärker im Umfang machen kann.

Diese Uebungen benutze ich nicht mehr selbst, weil mein Hals dadurch bereits zu dick und deshalb anscheinend zu kurz geworden ist. Ich trage Stehkragen No. 47 und bin im Stande, wenn ein Mann, im Gewichte von 125 kg mich um den Hinterkopf anfasst, meinen Kopf dann nach hinten zu führen und ohne die Arme anzuwenden den Betreffenden im Kreise zu schwingen mit den Füssen in der Luft. Mein Trick: „Der schwebende Amboss-Block“ ist auch viel mehr eine Hals- als eine Bauchprobe. Ich ruhe nämlich mit dem Nacken allein auf einem und mit den Fersen auf einem andern Stuhle, während zwei Schmiede mit grossen Vorhammern auf einen direkt auf meinen Bauch gestellten 90 kg schweren Amboss losschlagen.

1. Kopfbeugen nach hinten und nach vorn.

Beuge den Kopf ganz vornüber und fasse mit beiden Händen, mit gefalteten Fingern, ziemlich hoch oben um den Kopf (siehe



Fig. 38.



Fig. 39.

Fig. 36). Wenn Du dann den Kopf nach hinten beugst, sollst Du mit den Händen starken Widerstand leisten. Wenn der Kopf sich langsam ganz nach hinten gezwungen hat, setzest Du die Hände unter das Kinn (siehe Fig. 37) und leistest jetzt starken Widerstand gegen das Vorbeugen des Kopfes u. s. w. abwechselnd 10 bis 50 Mal.

2. *Kopfbeugen seitwärts.*

Beuge den Kopf links hinunter und setze die rechte Hand gegen die Schläfe (siehe Fig. 38). Beuge jetzt den Kopf ganz langsam nach rechts hinüber, indem Du mit dem rechten Arm starken Widerstand leistest. Wenn der Kopf ganz auf die rechte Seite hinuntergekommen ist, lässt Du mit der rechten Hand los und setzt die linke gegen die linke Schläfe. Dann geht es mit Widerstand des linken Armes wieder zurück u. s. w. abwechselnd 5 bis 25 Mal.

3. *Kopfdrehungen seitwärts.*

Drehe den Kopf nach links, setze die rechte Hand gegen die rechte Kinnlade (siehe Fig. 39).

Drehe dann langsam den Kopf rechts herum, indem der rechte Arm kräftigen Widerstand leistet. Wenn der Kopf ganz nach rechts gedreht worden ist, soll die rechte Hand loslassen, während die linke gegen die linke Kinnlade gesetzt wird, um Widerstand gegen die Drehung nach links zu leisten. In der Weise fährt man 5 bis 25 Mal abwechselnd fort.

Schluss.

Lieber Leser!

Mein kleines Buch ist allerdings etwas weitläufiger geworden, als ich mir ursprünglich dachte. Besonders hätte ich nicht geglaubt, dass die Erklärungen zu diesen 15 Minuten Uebungen so viel Platz nehmen würden. Du brauchst Dich jedoch durchaus nicht zu ängstigen in der Meinung, dass etwas sehr verwickeltes hinter diesen ausführlichen Beschreibungen stecke. Wahrscheinlich wirst Du die Uebungen machen können, wenn Du nur die Ueberschriften liest und einen Blick auf die Bilder wirfst. Du musst aber einräumen, dass es angenehm ist, in zweifelhaften Fällen nachsehen zu können, wie die Einzelheiten einer Uebung am besten ausgeführt werden.

Ob Du nun schwach oder kräftig, jung oder alt bist, so fange gleich an diese Uebungen zu machen, lieber heute als morgen. Nimm Dir aber in der ersten Zeit nicht zu viel vor, falls Du nicht an körperliche Arbeit gewöhnt bist. Schiebe es nicht auf, weil Du vielleicht keine Badewanne hast, die kannst Du Dir immer bei Gelegenheit kaufen. Vorläufig kannst Du Dich damit begnügen, Dich mit einem nassen Handtuche abzureiben. Oder mache noch heute abend einige der Frottierübungen, z. B. No. 11, 10, 12 und 17 abwechselnd mit tiefen Atemzügen! Dabei bekommst Du ja ein Luftbad und einen Vorgeschmack des unschätzbaren Genusses, der mit diesen Uebungen verbunden ist, ohne dass Du Ueberanstrengung oder schmerzhaftes Gefühl und Unbehagen morgen zu befürchten brauchst. Die folgenden Abende kannst Du nach und nach alle Frottierübungen durchnehmen, No. 16 und 18 ausgenommen, und, wenn Du Gelegenheit dazu hast, kannst Du im Laufe des Tages probieren, die eine oder die andere der Uebungen No. 1—8 „angekleidet“ auszuführen.

Nehmen wir dann an, dass Du inzwischen einen kleinen Zuber oder ein flaches Gefäss bekommen hast. Eines schönen Morgens schwingst Du Dich zu einem kräftigen Entschluss auf, stehst etwa 20 Minuten früher als gewöhnlich auf, machst die 8 Uebungen, schüttest etwas lauwarmes Wasser über Dich, trocknest Dich ab und frottierst Dich, kleidest Dich an und — bist dann später während der Arbeit des Tages erstaunt und erfreut über das erquickende Gefühl, das die ganze Zeit Deinen Körper durchströmt. Hier passt wirklich die Redensart von der kleinen Ursache und der grossen Wirkung! Hättest Du eine ganze Stunde Morgen-Gymnastik gemacht, so wärest Du vielleicht nur noch müder und unaufgelegter geworden, als Du ohne jegliche Uebung zu sein pflegst.

Ich schrieb ausdrücklich lauwarmes Wasser, denn es ist der reine Aberglaube, dass eiskaltes Wasser das einzig seligmachende

sei. Die Hauptsache ist, dass Du Wasser, Luft und Abreibung unmittelbar auf Deine ganze Hautoberfläche einwirken lässt und dass Du dies so angenehm findest, dass Du Lust und Bedürfnis bekommst damit fortzufahren. Es kommt dann eine Zeit, wo Du kaltes Wasser anwendest aus dem einfachen Grunde, weil es das einfachste ist und Dich nicht mehr erschauern lässt. Und *dann* wird es Deine Nerven stärken, während es auf schwache Nerven leicht die entgegengesetzte Wirkung hätte ausüben können.

Ja, es ist ein herrliches Bewusstsein, diese kleine Morgen-Gymnastik gemacht und das Bad genommen zu haben. Du bekommst so ein gutes Gewissen, und selbst wenn Du später im Laufe des Tages keine Zeit zu irgendwelcher Bewegung oder Erholung hast, so ist das auch weiter nicht schlimm, Du kannst ganz ruhig dabei sein, denn für diesen Tag *hast* Du Deine Pflicht gegen Dein körperliches „Ich“ getan.

* * *

Glaube um Gotteswillen nicht, dass ich beabsichtige, aus Dir die Parodie eines „starken Mannes“ zu machen. Ich verstehe es sehr wohl, dass es Dir davor graut diesen geehrten Mitbürgern ähnlich zu werden, deren starke körperliche Entwickelung gegen alle Gesetze der Harmonie und Schönheit vor sich gegangen ist. Sie fühlen sich verpflichtet, die Ellbogen krumm zu halten und die Zehen nach aussen und nach oben zu strecken, um damit anzudeuten, wie schwer ihnen aus lauter Kraft das Gehen wird. Ein je grösseres „totes“ Gewicht sie erreichen können, um so lieber ist es ihnen. Wenn sie photographiert werden sollen, trachten sie darnach, dem Beschauer zu imponieren, indem sie die unnatürlich gespannten Arme in den Vordergrund pressen, so dass die Muskeln noch übertriebener entwickelt und knotiger scheinen, als sie wirklich sind; oder sie beugen sich mit einem düsteren Blick nach vorn und ziehen krampfhaft alle Muskeln der Vorderseite zusammen. In jeder deutschen oder englischen „Athleten“-Zeitschrift wimmelt es von solchen scheusslichen Bildern.

Wie erhaben ruhig, anstandsvoll edel und lieblich harmonisch sind nicht im Gegensatz dazu die antiken Figuren. Hier sieht man niemals einen Muskel gespannt, ohne dass es für die dargestellte Situation oder Bewegung notwendig gewesen ist. Alles hat den Stempel der Gesundheit und Schönheit. Die Brust ist gewölbt, die Schultern sind breit und abgerundet, die Hüften schmal, die Rumpfmuskeln voll, die Glieder zwar stark an der Wurzel, werden aber nach und nach schlanker bis zu den feinen Hand- und Fussgelenken. Aus dieser Gesellschaft sollst Du Dir das Vorbild für Deine körperliche Ausbildung wählen.

* * *

Es ist die *tägliche* Leibesübung, selbst in einem kurzen Zeitraum, die eine so ausgezeichnete Wirkung hat. Deshalb soll sie eine Gewohnheitssache, ein Bedarfsartikel werden, den man in einer geordneten Haushaltung ebenso wenig entbehren will wie warmes Mittagessen oder Tischtuch. Die *tägliche* Uebung kann absolut nicht ersetzt werden, durch z. B. 2 Stunden wöchentliches Abendturnen oder Sportstraining, so ausgezeichnet diese als Ergänzung auch sind.

15 Minuten jeden Morgen und $5^1/_2$ Minute jeden Abend machen zusammen nur ca. $^1/_2$ Stunde mehr pro Woche als die erwähnten 2 Stunden, wie kann es dann zugehen, dass die Wirkungen auf den Organismus so weit besser und grösser sind? Ja, der Grund dafür ist, dass bei einer Stunde gemeinsamen Turnens viel Zeit verloren geht mit Umkleiden, Kommandos, Pausen, und damit, dass man zusieht, wie die andern arbeiten. Dazu kommt, dass unvermeidlich ein Teil der Uebungen verhältnismässig geringe, direkte Bedeutung für die Gesundheit hat. Die 7 Zeitabschnitte von 15 + $5^1/_2$ Minuten sind dagegen von der ersten bis zur letzten Sekunde mit intensivster Arbeit für die allerwichtigsten Organe ausgefüllt. Endlich kann der Organismus nur eine gewisse Menge Gymnastik auf einmal mit Ausbeute „verdauen"; bekommt er in *einer* Dosis zu viel, so kann das mehr schaden als nützen.

* * *

Wenn ich in dieser Gedankenverbindung den Turnunterricht der Schulen betrachte, dann finde ich denselben wenig zweckentsprechend. Meiner Ansicht nach sollte der Unterricht in diesem Fache dazu dienen, die körperliche Entwicklung nicht allein während der Schulzeit, sondern auch im späteren Leben zu fördern.

In den meisten anderen Fächern — z. B. Lesen, Schreiben, Rechnen — erwirbt sich der Schüler Kenntnisse, die er später tagtäglich verwenden kann. Der Turnunterricht dagegen erfordert Lokale und Apparate, die dem Schüler nach der Schulentlassung nicht leicht und nicht täglich zugänglich sind.

Sowohl die Gymnasien wie die Volksschulen würden aber bei dem Schüler in weit höherem Grade den Sinn für Körperpflege und Hygiene entwickeln können, wenn sie ihm durch ein kleines System des Zimmerturnens — sei es das meinige oder ein anderes, — das täglich mit Bad und Frottieren verbunden geübt wird, die Annehmlichkeiten der Körperpflege und Reinlichkeit zur Gewohnheit machen.

Ein Schüler, der eine solche körperliche Erziehung genossen hat, wird wirklich aus der Schule etwas für's Leben mitnehmen können.

Es wäre dies umsomehr wünschenswert, als die meiste körperliche und geistige Arbeit in der Jetztzeit unter schlechten äusseren sanitären Verhältnissen ausgeführt wird. Ich bin überzeugt, dass die Zukunft diese meine Gedanken verwirklichen wird.

* * *

Selbst wenn Du so frisch und gesund bist, wie Du meinst, es nur werden zu können, sollst Du Dich dennoch an das tägliche Bad und an diese allseitige Bewegung gewöhnen. Bist Du wirklich so glücklich im Besitze einer guten Gesundheit zu sein, dann sollst Du Dich dieser kleinen Mühe unterziehen, um dieselbe zu bewahren und zu befestigen. Es sind ja nur die ersten Schritte, die vielleicht ein wenig unangenehm sind. Bald wirst Du diesen lebensverjüngenden Minuten so ergeben sein, dass Du sie um keinen Preis entbehren willst.

Du sollst es nicht nur Deinetwegen, sondern auch Deiner Nachkommenschaft wegen tun, damit diese nicht durch Dich degeneriert.

Wie viele Kinder gesunder Eltern sieht man nicht vom Lande in die Städte kommen, wo sie von intellektuellen Interessen gänzlich verschlungen werden. Haben sie das „Glück" wohlhabend zu werden, dann kommt dazu noch Geselligkeit, Ueberfluss an gutem Essen und Trinken, allerlei Luxus, vielleicht verschiedene Laster. Mit Geringschätzung betrachten sie jetzt die körperliche Arbeit, die doch die Gesundheitsquelle ihrer Vorfahren war, und die noch jetzt einzig und allein der Grund dazu ist, dass sie nicht selbst schnell durch die einseitige geistige Ueberkultur gänzlich zu Grunde gerichtet werden. Aber schon ihre Nachkommen im ersten Gliede werden schwächlich und nervös, und ihre Kindeskinder stehen schon bei der Geburt mit dem einen Fusse im Grabe oder sind in jedem Falle sozusagen mit einer Eintrittskarte zur Irrenanstalt versehen. Dieses Elend könnte vermieden werden, wenn die Menschen beizeiten bedenken wollten, dass der Körper nicht etwa ein gleichgiltiges „Futteral" für Seele und Geist ist, sondern der Erdboden, in dem alle Keimkraft ihren Sitz hat. Du darfst deshalb nicht, wie ein rücksichtsloser Pächter Deinen Körper auspressen, sondern sollst ihn, wie ein kluger Besitzer, zum Gegenstand regelmässiger Pflege und sorgfältiger Kultur machen, wohl wissend, dass dies ein Einsatz ist, der gute Zinsen trägt.

* * *

Ein Körper, der nicht täglich von aussen bis innen geübt und bewegt wird, verfällt, d. h. wird vor der Zeit hinfällig und „alt". Es ist natürlich kein Vergnügen oder Vorteil, alt an Jahren zu werden, wenn man zusammengesunken, steif, gebrechlich und überall leidend ist, wenn die Intelligenz beinahe erlischt und die Interessen verweht sind. So ist es nämlich der Fall bei den vielen Menschen, die alt geworden sind, obwohl sie ihr Leben lang frischer Luft, Sonnenlicht, Wasser und Gymnastik hohnsprachen. Der tägliche Anblick dieser alten Wracke hat selbst vielen jungen Leuten solchen Widerwillen gegen das Alter beigebracht, dass sie sich gar nichts daraus machen, etwas zu tun, wodurch sie fähig werden, *lange zu leben.* Man übersieht also

ganz das Faktum, dass es möglich, ja ganz natürlich ist, sowohl die körperlichen als auch die geistigen Fähigkeiten beinahe ungeschwächt wenigstens ein Jahrhundert lang zu bewahren, und dass dies einen ausserordentlichen Ueberschuss an Glück und Reichtum — an Geld und an Erfahrung — für die Familie, das Geschlecht und den Staat bedeuten würde.

Die Hauptvorteile vernünftiger Leibesübungen liegen also nicht in erster Linie darin, dass die Muskeln und Sehnen stärker werden, sondern darin, das alle inneren Organe bis zum Gehirn, Herz und Rückenmark täglich in einem verjüngenden Bade durchspült werden. Oder glaubst Du, dass z. B. eine Rückenwirbelsäule, die täglich bis zum äussersten Vermögen so vielen Streckungen, Biegungen und Krümmungen unterworfen wird, wie es in meinem kleinen Systeme geschieht, auf den Einfall kommen könnte, steif zu werden, zu verkalken und vielleicht die Wirksamkeit in den Hauptnervenstämmen, die sie durchziehen, zu hemmen? Nein, sie ist soweit davon entfernt, dass Du, auch wenn Du schon bei Jahren bist und erst jetzt mit diesen Uebungen anfängst, obendrein geschmeidiger, aufrechter und beweglicher, wie Du als Jüngling warst, werden kannst; ja, wahrscheinlich wirst Du im Laufe weniger Monate um 2—3 cm höher werden. Deshalb möchte ich jeden, der mit dem Ausüben des Systemes anfängt, bitten, seine Höhe ganz genau messen zu lassen. Nimm auch Mass vom Brustumfang, wenn die Lungen ganz mit Luft gefüllt sind, und darnach, wenn alle Luft ausgeatmet ist, und lasst uns dann sehen, wie viel der Unterschied dieser beiden Brustmasse nach Verlauf eines halben Jahres gewachsen sein wird.

All die anderen Masse von Ober- und Unterarm, Schenkel und Wade, Hüfte, Taille, Hals u. s. w., welche bei allen anderen Systemen verlangt werden, haben keine Bedeutung, da sie keinen Aufschluss geben von der Form der Muskeln, noch weniger von deren Substanz oder Leistungsfähigkeit. Ein Mass um die Taille herum sagt uns z. B. nicht, ob es Fett oder Muskeln sind, die ihren Platz da haben. Will man sich's aber etwas Mühe kosten lassen, um seinen Fortschritt augenscheinlich und nachweislich konstatieren zu können, dann lasse man sich ohne Kleider photographieren — am liebsten mit nach den Seiten ausgestreckten Armen — und nach Verlauf eines passenden Zeitraumes lasse man ein neues Bild in derselben Stellung, Grösse und Beleuchtung aufnehmen. — Solche Vergleichsbilder würden in einer eventuellen späteren Ausgabe dieses kleinen Buches mehr Eindruck auf diejenigen machen können, welche zögern ans Werk zu gehen, als ein ganzes Kapitel, gespickt mit den eindringlichsten Aufforderungen und Ueberredungen.

Es wird vielleicht den Leser interessieren zwei Bilder von *Per* zu sehen, der wohl hier im Lande (Dänemark) das einzige Kind ist,

das sich *niemals*, weder bei Tag noch bei Nacht, in einem geschlossenen Zimmer aufgehalten hat, *niemals* wollenes Unterhemd oder Strümpfe angehabt hat und *niemals* krank gewesen ist, nicht einmal ein wenig Husten gehabt hat.

Per war genau 14½ Monate alt, da die Bilder aufgenommen wurden (am 8. Juli 1904). Bei der Geburt wog er nur 4 kg, jetzt 14 kg. Er kann gehen und laufen, sowohl schnell wie andauernd, watet von



Fig. 40.



Fig. 41.

selbst am flachen Strande in das Wasser hinaus, auch wenn dieses nur 12° Réaumur warm ist, weint nicht, wenn er unfreiwillig untergetaucht wird und hat im Sommer keine Kleider, sondern nur Sandalen an, wenn er in den Mittagstunden im Garten spielt.

Sein gutes Gedeihen ist eine Folge davon, dass er im ersten Jahre nichts anderes in den Magen bekommen hat, als Muttermilch, immer frische Luft in die Lungen, jeden Tag Wasser- und Luftbad mit Massage und Gymnastik, und dass er sich immer mit einer spärlichen, luftigen Bekleidung begnügen musste. Jetzt lebt er von verschiedenen Sorten Milchsuppen und Breien, Brot, Kakes, Frucht und Milch. — Fleisch und zusammengesetzte Gerichte sind verbannt.

Jetzt, am 26. September 1904 ist Per 87 cm hoch, hat 58 cm Brustweite und wiegt 16 kg. „Er soll wohl Akrobat oder „starker Mann“ werden?“ fragen manche Leute. Nein, sicherlich *nicht deswegen* lasse ich mir seine körperliche Entwickelung so sehr angelegen sein.

Ich denke vielmehr stets an die Worte des alten Doktors: „Die Kraft und Intelligenz des ganzen Geschlechts entwickeln sich aus der körperlichen Gesundheit des Kindes“.

ZEITTAFEL

Uebung No.	Namen der Uebung	Anzahl der Ausführungen	Zeit in Sekunden: Für Anfänger	Zeit in Sekunden: Für mehr geübte	Zeit in Sekunden: Für sehr geübte	Erklärt Seite
1	Strecken des Körpers und Wölben der Brust im Stehen. Darnach Rollen des Oberkörpers, erst links, dann rechts	10	Nach Belieben und Vermögen	35	25	47
	Atempause*)			12	12	
2	Kurzes Beinwerfen, abwechselnd rück- und vorwärts mit gestrecktem Beine, erst mit dem einen Beine, dann mit dem andern.	2×16		20	14	51
	Atempause			12	12	
3	Abwechselndes Rumpfaufrichten und -niederlegen aus der Rückenlage	12		40	30	52
	Atempause			12	12	
4	Ganzdrehen des Oberkörpers im Stehen, links und rechts, mit darauffolgender „Seitenbeugung" rechts und links, also entgegengesetzt dem Drehen, mit in der Verlängerung der Schulterlinie ausgestreckten Armen	10		32	28	53
	Atempause			12	12	
5	Kleines Armkreisen abwechselnd nach vorn und nach hinten in Ausfall-Stellung, erst auf dem linken und dann auf dem rechten Fuss	2×16		18	15	55
	Atempause			12	12	
6	Beinkreisen bei Rückenlage; erst nach oben und dann nach unten mit Zusammenpressen der Füsse, wenn sie sich begegnen	2×8		35	46	56
	Atempause			12	12	
7	„Vornüberbeugen" des Oberkörpers im Stehen in ganz gedrehter Stellung abwechselnd links und rechts, jedesmal mit darauffolgendem „Ganzdrehen" in die entgegengesetzte Richtung des „Vornüberbeugens" mit ausgestreckten Armen	10		30	22	58
	Atempause			12	12	
8	Abwechselndes Beugen und Strecken der Arme im Vorliegestütz	12		30	60	59
	Dreifache Pause: Atemholen, Zurechtstellen der Wasserbehälter u. Entkleiden**)			36	36	
	Das Wasserbad			105	105	60
	Das Abtrocknen			115	115	66
9	Frottieren der Füsse, der obersten Rückenpartie, des Nackens, des Halses und des Haarbodens	2×25		18	18	66
	Sekunden			598	598	

Uebung No.	Namen der Uebung	Anzahl der Ausführungen	Zeit in Sekunden: Für Anfänger	Zeit in Sekunden: Für mehr geübte	Zeit in Sekunden: Für sehr geübte	Erklärt Seite
	Uebertrag		Nach Belieben und Vermögen	598	598	
10	Frottieren der Arme, Schultern und der Flächen von den Schulterblättern unterhalb der Armhöhlen bis zur Brust	10		25	25	68
	Kurze Atempause			6	6	
11	Beugen des Oberkörpers, abwechselnd nach hinten (mit Magenausspannen) und weit nach vorn (mit Mageneinziehen), mit Frottieren von Brust, Magen, unterer Rückenpartie, Lenden, Gesäss und Hinter- und Vorderseite der Beine in genannter Reihenfolge	16		40	40	72
	Atempause			12	12	
12	Abwechselndes Beugen des Oberkörpers nach den Seiten mit entsprechendem Strecken des einen und Beugen des anderen Beines und mit Frottieren der Aussenseite des Schenkels, der unteren Seitenfläche des Rumpfes und quer über Unterleib und Zwerchfell	20		35	35	73
	Atempause			12	12	
13	Halbdrehungen des Rumpfes, abwechselnd nach links und nach rechts, gleichzeitig mit Armkreisen und Druckausübung nach unten mit der einen Hand, während die Hinterfläche der andern Hand Rücken und Lenden frottiert	16		38	38	75
	Kurze Atempause			6	6	
14	Seitdrücken abwechselnd mit der rechten und linken Hand, während die andere die entsprechende Seitenfläche des Rumpfes frottiert	16		30	30	76
	Kurze Atempause			6	6	
15	Abwechselndes hohes Knieheben gleichzeitig mit Frottieren der Aussen- und Innenseiten der Unterschenkel, jedesmal mit nachfolgendem Frottieren der Vorderfläche und unteren Rückseite des Rumpfes	20		32	32	78
	Atempause			12	12	
16	Wurfbeugungen mit dem Oberkörper seitwärts, abwechselnd links u. rechts, während die Hände ihre entsprechenden Körperseiten frottieren	20		6	6	78
	Atempause			12	12	
17	Wurfdrehungen mit dem Oberkörper, abwechselnd links und rechts, mit gleichzeitigem Frottieren quer über die ganze Brust	20		10	10	79
	Atempause			12	12	
18	Wurfbeugungen mit dem Oberkörper, abwechselnd nach hinten, mit Frottieren der Vorderfläche des Rumpfes, und nach vorn mit Frottieren der Lenden	20		8	8	81
	Sekunden			900	900	

— 15 Minuten

*) Die Tiefatemübungen sind, wenn man kräftiger und mehr geübt geworden ist, mit Fersenheben und tiefen Kniebeugen eventuell auch mit Armheben zu verbinden (siehe die Bemerkungen hierüber auf Seite 50

**) Schwache Leute und Anfänger müssen in dieser Pause warten, bis das Herz wieder ganz ruhig schlägt, doch nicht so lange, dass sie kalt werden.